الاسعافات الاولية

علاج ووقاية

(نماذج تطبيقية)





اعداد وترجمة : منى باسيل الركابي

طريق المطار - شارع مدرسة العقال
بناية حلمي عويدات
تلفون: ٨٣٣٩٨٩ - ص.ب: ١٤٥٦٣٦

الطبعة الأولى
١٩٨٨

الإسعافات الأولية

علاج ووقاية

"نماذج تطبيقية"

اعداد : منى باسيل الركابي



هذه ترجمة مع بعض التصرف لكتاب

HOME MEDICAL ENCYCLOPEDIA

Volume Three

الفهرس

- مقدمة
- العضات واللسعات ٧
- النزيف ١٢
- وقف التنفس ١٧
- الحروق ٣٣
- الإختناق والسعال ٣٨
- التشنجات ٤٤
- النباتات السامة ٤٩
- الغرق ٥٢
- الإفراط في تناول الدواء ٥٧
- صدمة الكهرباء ٦٦
- الولادة الطارئة ٧١
- الإغماء ٨١
- الكسور ٨٦
- إصابات الوجه والرأس ١٠٢
- قضمة الصقيع ١٠٧
- التعرض للبرد « السخونة ١١٠
- النوبات القلبية ١١٣
- النوبات القلبية الحادة ١١٨
- فتق العضلات ١٢٣
- البتر الطارىء ١٢٦
- المواد الكيميائية الخطرة والسامة ١٢٩
- الصدمة ١٣٢
- الإنهاك وضربة الشمس ١٣٥
- نقل المصاب ١٣٨
- فقدان الوعي ١٥١
- تقرح الجلد ١٥٤
- البثور ١٥٧
- الرضوض أو الكدمات ١٦٠
- مسمار القدم ، الورم الملتهب ١٦٣
- التقلص العضلي والتشنج ١٦٦
- الجروح ١٧١
- الحمى ١٧٥
- البواسير ١٨٠
- الفواق أو الحازوقة ١٨٣
- إصابات متنوعة ١٨٦
- نزيف الأنف ١٩٢
- الكشط والجلف ١٩٥
- الوثء والتواء ١٩٨
- حرق الشمس ٢٠٣
- آلام الأسنان والخراج اللثوي ٢٠٥
- الإستفراغ ٢٠٨

المقدمة

لحظات قليلة تفصل الحياة عن الموت وبقـدر ما نسـرع ونتقن إسعاف المصاب بقدر ما نضمن له علاجاً صحيحاً وسليماً . ونظراً إلى أهميـة الاسعافـات الأوّلية في حيـاتنـا اليـوميـة تـراءينـا تـرجمـة هـذه الموضوعات التي قد نحتاجها في أيـة لحظة والتي تشمـل على أربعـين حالة متنوعة .

العضات واللسعات

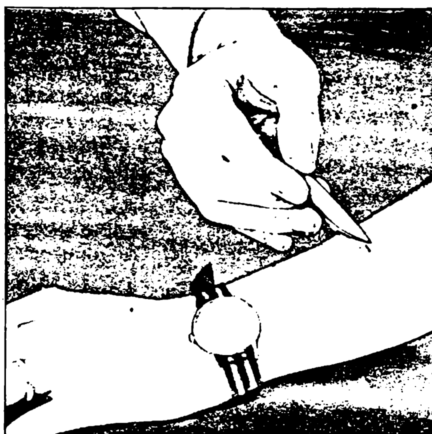
على رغم أن معظم العضات واللسعات ليست غالباً حادة ، لكن يجب فحصها طبياً لمنع التسمم أو الالتهاب نادراً ما تظهر اعراض الحساسية بعد اللسعة كحدوث غياب عن الوعي واستفراغ وصعوبة في التنفس وزيادة في دقات القلب . وقد تكون اللسعة في بعض الحالات مميتة . إذا ما شعر المصاب بتوقف التنفس يجب استعجال اعطائه تنفساً إصطناعياً . وإذا ما توقف القلب يجب الضغط على صدر المصاب .

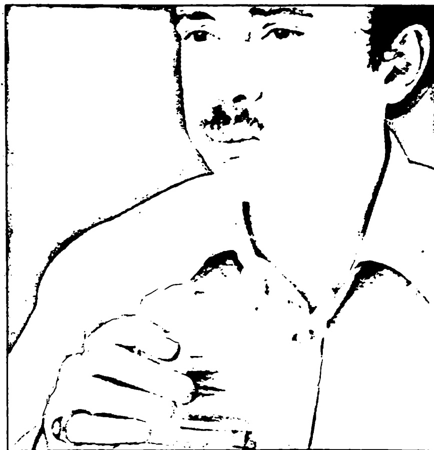
إن العضات واللسعات السامة قليلة وتختلف باختلاف المخلوقات ، مما يوجب اختلافاً في المعالجة الطبية . لذا يجب معرفة نوع الكائن اما بقتله أو بالقبض عليه . وإذا ما تبين أن المخلوق سام وجب استعجال مساعدة المصاب بالاسعافات الأولية الآتية :

١ ـ غسل الجرح أو العضة أو اللسعة تواً بالماء والصابون، إذا كان هناك نزف يجب الضغط على الجرح لوقفه . وإذا كان الجرح عميقاً يجب أن يتلقى المصاب معالجة طبية سريعة .



٢ ـ إذا تركت الحشرة « زبانيتها » في الجلد يجب اخراجها برفق بملقط صغير مطهرّ لئلا يستمر افراز السم في الجرح .





٣ ـ إذا لدغ المصاب في فمه يجب اعطاؤه قطعة من الثلج لمصها وغسل الفم بمحلول بيكربونات السوديوم أي تذويب ملعقة صغيرة من بيكربونات السوديوم في كوب من الماء مما يساعد على خفض نسبة التورم .

العضات واللسعات :

الاسم	الاعراض	العلاج
١ ـ النملة	الم حاد، شحوب مكان اللسعة ، وحكة	استخدام مرهم هيستامين المضاد أو ضمادات باردة .
٢ ـ النحلة	ألم ، احساس بالحرارة شحوب مكان اللسعة	استخراج الزبانية ، واستخدام مرهم الهيستامين المضاد ومحلول بيكربونات السوديوم .

الاسم	الأعـراض	العـلاج
٣ ـ الدبور	ألم ، احساس بالحرارة ، شحوب مكان اللسعة	العلاج السابق مع استخدام الخل أو الحامض
٤ ـ البعوض	ألم خفيف ، حكة قد ينتج من اللسعة الملاريا أو الحمى الصفراء .	استخدام الهيستامين المضاد يريح من الحكة، عدم حك مكان اللسعة. تناول مضادات الملاريا خصوصا في منطقة انتشارها .
٥ ـ العقرب	احساس حاد بالحرارة ، واضطراب ، الم في الصدر والجوف . وفي بعض الاحيان اضطراب في التنفس .	إستخدام الضمادات الباردة والامونياك . الانتقال مباشرة إلى المستشفى لمعالجة المصاب بمضادات السم .
٦ ـ قنديل البحر	الاحساس بالحرارة الشديدة	ازالة كل المجاسات غسل المساحة المصابة بماء البحر ، مسحها بالكحول والامونياك الانتقال إلى المستشفى .
٧ ـ العنكبوت	ضيق في التنفس ، ألم في الجوف والأرجل تشنج في العضلات ، ارتفاع في الحرارة ، احساس بحرارة شديدة . احياناً نزف في الأنسجة وتقيؤ	إبقاء مكان اللسعة إلى الأسفل،غسل المكان المصاب بماء مالح وفاتر ، الانتقال إلى المستشفى .

العلاج	الاعراض	الاسم
استلقاء المصاب ، التهدئة من روعه ، عدم تحريك مكان اللدغة ، إذا كان المكان الذراع أو الرجل يجب توجيهها إلى أسفل ، نقل المصاب مباشرة إلى المستشفى وإذا لا يمكن نقله يجب تنظيف اللدغة ، يجب عدم استخدام ضاغط لوقف النزف إذا كان هناك نزف كما يجب عدم فصم المصاب أو مص اللدغة .	ألم مكان اللدغة ، تقيؤ ، استفراغ ، ألم في الرأس ، إصفرار الوجه ، تقرح الحلق والفم ، تسارع دقات القلب ، اضطراب في الرؤ ية والكلام .	٨ ـ مختلف انواع الأفاعي

النزيف

يمكن معرفة النزيف الناتج من جرح الشريان من دفق الدم ولونه الفاتح . أما النزيف الناتج من جرح الوريد فيكون لون الدم اغمق ويتدفق تدفقاً اخف .

وفي حالات النزيف الداخلي لا بد من ملاحظة العوارض العامة الآتية :

شحوب ، برودة الجسد ، وهن ، نبض سريع ، اغماء المصاب ترطب الجلد ، اضطراب في التنفس .

إن النزيف الداخلي بلا ريب أشد خطورة ، ومن المستحسن في هذه الحال الامتناع عن اعطاء المصاب أي طعام أو شراب .

الاسعافات الأولية

إن الهدف الأساسي للاسعافات الاولية وقف النزف بسرعة واستعجال الحصول على مساعدة طبية . إذا اغمي على المريض يجب مساعدته على استرجاع وعيه (سنفصل ذلك لاحقاً) .

وإذا كان واعياً يجب : رفع رجليه إلى اعلى، التخفيف من حدة الصدمة ، مراقبة نبض المصاب وتنفسه . فإذا توقف التنفس يجب اعطاؤه تنفساً اصطناعياً بطريق الفم .

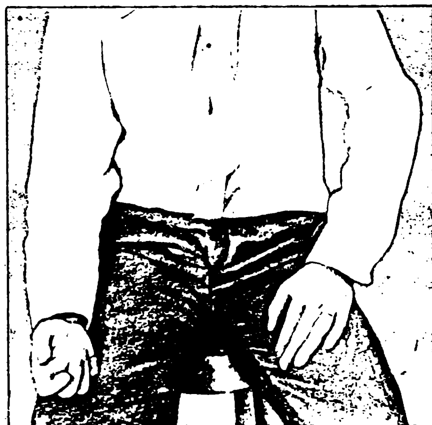
إذا طعن المصاب وكانت الاداة في الجرح لا تسحبها . وإذا كان المصاب يعاني جرحاً مفتوحاً في الصدر غطه لمنع تسرب الهواء إلى الصدر ثم انتبه إذا كان هناك كسر في الضلع .

إن نزيف الرحم قد تكون اسبابه عدة منها :

حدة الدورة الشهرية ، الإجهاض في اثناء فترة الحمل وفي اثناء الولادة أو بعدها . الق المريض على الأرض وارفع رجليه إلى الأعلى وابقه دافئاً ، لكن لا تعرضه لحرارة شديدة واجعله مرتاحاً .

اضف إلى ذلك البدء بالاسعافات الأولية الآتية :

١ ـ إذا كان المريض يعاني نزفاً من احد الاوردة يجب تحديد



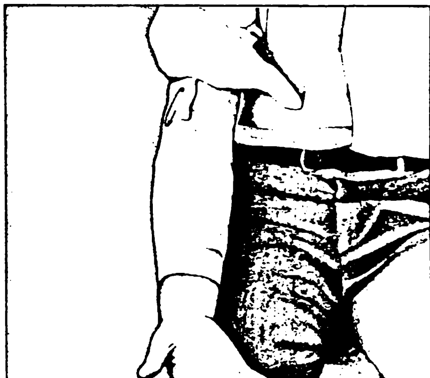
مكان النزف . ثم اضغط ضغطاً متواصلاً على الجرح لمدة ١٠ دقائق على الأقل حتى ينقطع سيلان الدم . ثم ضع الضمادات المطهرة على الجرح .



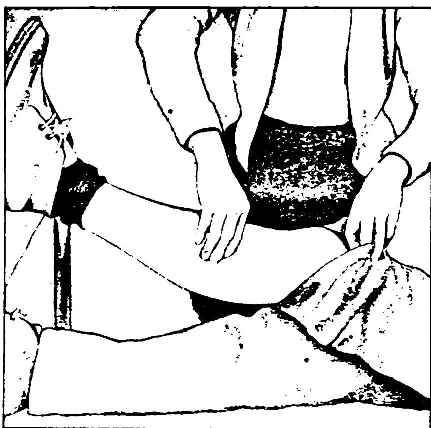
٢ ـ استمر في الضغط فوق الضمادات حتى يتوقف النزف نهائياً وإذا كان في الامكان رفع مكان الإصابة على أن تستمر في الضغط على الجرح .

الق المريض بحيث تكون رجلاه مرتفعتين إلى الأعلى ، وذلك لتخفيف حدة الصدمة .

٣ ـ اغسل الجرح وانزع كل جسم غريب يمكن نزعه بسهولة . أما إذا كان المصاب مطعوناً والاداة ما زالت داخل الجرح فلا تزلها .



فقط ضع الضمادات المطهّرة واربط الجرح ولا تشده . ابق الجزء المجروح مرفوعاً واسرع في طلب المساعدة الطبية .



٤ ـ إذا كان المريض ينزف من أحد الدوالي (وريد متسع)

اعمل على رفع الرجل قدر الإمكان . إضغط على مكان النزف . عند توقفه غطي المكان المجروح بالضماد المطهر ثم اربط الرجل واسرع في طلب المساعدة الطبية .



٥ ـ إذا كان المصاب يعاني نزفاً من جرح عميق . غط الجرح بضماد مطهر ، ومن الأفضل استخدام المنشفة . اضغط على الجرح مدّة ١٠ دقائق أو حتى يتوقف النزف .

٦ ـ عندما يتوقف النزف اربط الجرح للمحافظة على الضمادة . إياك ونزع الضمادة أو الرباط إذ أن ذلك يعيد فتح الجرح ، ثم اسرع في طلب المساعدة الطبية .

وقف التنفس
الاسعاف بواسطة الفم

عند توقف التنفس تنخفض نسبة الاوكسجين في الدم مما يؤثر سلباً على الدماغ بعد ٤ أو ٦ دقائق ، وقد يؤدي ذلك إلى الموت . تعتبر طريقة الإسعاف بواسطة الفم احدى انجع طرق التنفس الاصطناعي .

عند توقف التنفس يغمى على المصاب وتنعدم حركته ويتوقف صدره عن الحركة ويشحب جلده ويميل إلى الزرقة . قد يستغرق اجراء التنفس الاصطناعي أكثر من ساعة وعندما يستعيد المصاب تنفسه يجب الاستمرار في مراقبته حتى وصول المساعدة الطبية .

للقيام بعملية التنفس الاصطناعي عن طريق الفم يجب إتباع التعليمات الآتية :

١ ـ إرجاع رأس المصاب إلى الخلف والتحقق من انقطاع تنفسه بمراقبة حركة صدره والاصغاء إلى أي صوت يصدر عن فمه وانفه .

٢ ـ التأكد من سلامة مجرى تنفس المصاب ، فإذا كان الفم

مصاباً بجرح أو كسر يمكن استخـدام الأنف بدلاً منـه ، وهنا يمكن استخدام الطريقة نفسها بإستثناء إطباق شفتي المصاب ونفخ الهواء في انفه .

٣ ـ لا يمكن استخـدام التنفس الاصطنـاعي عن طـريق الفم للفم إذا كان الفم أو الوجه مصاباً .

يجب اتباع التعليمات بدقة وتـطبيقها بلطف قـدر المستطاع . وعليك أن تبقى هادئاً وتحافظ عـلى تنفسك منتـظماً . كمـا يجـب ألاّ يكون النفخ قوياً جداً ، أو ان تنفخ الهواء في بطن المصاب أو تضغط على الحجاب الحاجز . واعلم الآخرين بأن المساعدة الطبية ضرورية جداً .

والآن لنتبع الخطوات الآتية :

١ ـ دع المريض مستلقياً ووجهه إلى أعلى إذا كان ذلك ممكناً ،



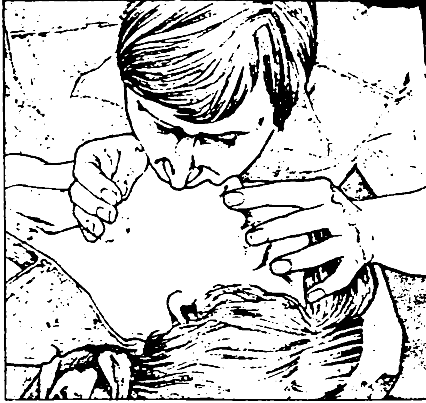
لكن لا تجبره على ذلك إنْ لم يكن في مقدوره . واخلع عنه كل الملابس المحيطة بعنقه . وادر رأسه إلى أحد جانبيه ، وازل باصبعك أي عائق للتنفس حتى إن كان أحد الاسنان المخلوعة .



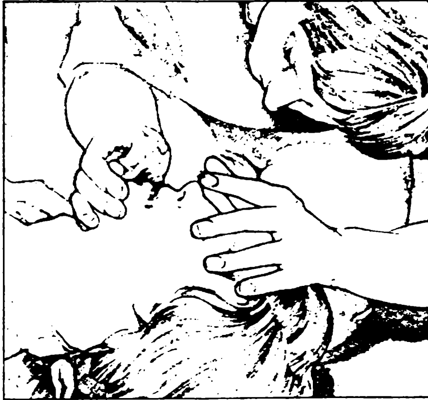
٢ ـ ادر رأس المصاب إلى الأعلى . ارجعه إلى الخلف ، ودعّم الاكتاف بقطعة قماش ملفوفة او بيدك الأخرى .

إن وضعية الرأس هذه تفتح الحنجرة وتسمح للهواء بالتسرب إلى رئتي المصاب .

٣ ـ اضغط بقوة على فتحات انف المصاب . خذ نفساً عميقاً وضع فمك فوق فم المصاب . انفخ اربع نفخات كاملة إلى رئتي

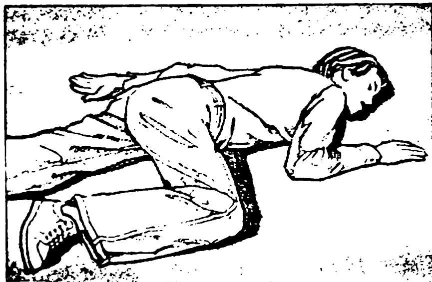


المصاب ، فإذا لم يرتفع صدر المصاب مباشرة فلا بد ان هناك عائقاً امام التنفس .



٤ ـ عندما تملأ رئتي المصاب بالهواء ابعد فمك وراقب حركة

صدره ، وفي هذه الأثناء خذ نفساً عميقاً آخر ، وراقب تنفسه ونبضه .



٥ ـ استمر في هذه العملية ، على ان يفصل بين المرة والأخرى ٥ ثوان ، حتى تلاحظ أن المصاب بدأ يستعيد تنفسه ، ثم اقلبه إلى وضعية الانتعاش وراقب تنفسه ونبضه إلى أن تصل المساعدة الطبية .



٦ ـ إذا كان المصاب طفلاً اتبع التعليمات السابقة نفسها ،

لكن غطي فمه وانفه بفمك وتنفس بـواسطة فمـك . املأ خـديك بالهواء وانفخه برفق في فم الـطفل وانفـه ، وازفر بـواسطة انفـك . وراقب حركة صدره في اثناء اخذك نفساً آخر .

طريقة هولغر نلسن للتنفس الاصطناعي :

تستخدم هذه الطريقة عندما يستحيل استخدام طريقة الفم ـ للفم ، وعندما يمكن وضع المصاب ووجهه إلى أسفل ، ويجب معاينة فم المصاب للتأكد من عدم وجـود عائق قبـل البدء بعمليـة التنفس الاصطناعي .

إن هذه الطريقة لا يمكن استخدامهـا مع الأطفـال والمصابـين الذين يعانون جرحاً عميقاً في الصدر أو الذراع . وقبل المباشرة بهذه الطريقة تأكد من توقف تنفس المصاب بـالاصغاء إلى شهيقـه وزفيره ومراقبة حركة صدره .

ضع المصاب على سطح صلب ومسطح ويفضل عـلى الأرض بحيث يكون وجهه إلى أسفل . ثم ادر وجهه إلى أحـد جانبيـه ومد ذراعيه أمام رأسه بحيث تدعم يداه وجهه .

إذا كـان هناك مـا يعوق التنفس (وحـل في فمه مثـلاً) ازلـه باصابعك .

إركع بحيث تدعم احدى ركبتيك رأس المصاب أما الأخـرى فارفعها عن الأرض . إن هذا الوضع يسهل عليك عملك في التقدم والتراجع بسهولة ويسمح لك بالضغط بقوة اكبر على ظهر المصاب .

لا تستخدم هذه الطريقة إذا كان يمكنك استخدام طريقة الفم للفم .

اتبع التعليمات بدقة وبسرعة قدر الامكان ، ابق هادئاً وركز على استمرار الحركات المنتظمة وتجنب الضغط المفاجيء . ابق مجرى تنفس المصاب نظيفاً واطلب من الآخرين استعجال طلب المساعدة الطبية .

والآن اتبع التعليمات :



١ ـ اركع خلف رأس المصاب بحيث تدعم احدى ركبتيك رأسه وتبقى الأخرى مرتفعة عن الأرض .

انحن إلى الامام ، وضع كلتا يديك على كتفي المصاب بحيث تكون اصابعك وراحة يدك ممدودة . ويجب أن تبقي ذراعيك

مستقيمتين ، وأن تحرك جسدك بسرعة .



٢ ـ انحن إلى الامام فوق رأس المصاب ، على ان تبقى ذراعاك مستقيمتين . يجب أن يضغط ثقل جسدك على صدر المصاب لدفع الهواء خارج رئتيه ويجب أن تضغط على ظهر المصاب لمدة ثانية واحدة .

٣ ـ اوقف ضغطك عن ظهره وازلق يديك عن كتفيه إلى ذراعيه وكوعيه . ارفع بقوة كوعي المصاب ،وتراجع إلى الوراء حالما تحضر لترك كوعيه على الأرض .

٤ ـ ابق رافعاً بقوة كوعي المصاب وانثن إلى الوراء بحيث تبقى منثنياً حتى يرتفع كوعي المصاب عن الأرض ما بين ٦ و٨ إنشات . إن هذه الحركة توسع صدر المصاب متيحة للهواء ان ينضغط في رئتيه .







٥ ـ اعد كوعي المصاب الى الأرض واعد يـديك إلى كتفيـه بما يتضمن توالي الحركات بطريقة هولغر نلسن للتنفس الاصطنـاعي . كل متوالية تستغرق نحو ٥ ثوان .

٦ ـ عنـدما يستعيـد المصـاب تنفسـه يجب وضعـه في وضعيـة الانتعاش ، وابقاء مجرى التنفس نظيفاً ، خصوصـاً إذا بدأ المصـاب بالاستفراغ .



يجب وضع وجه المصاب على احد الجانبين ، على أن تكون الرجل والذراع من هذا الجانب منحنيتين ، فيما تكون الرجل والذراع الأخريان مستقيمتين .

طريقة سلفستر :

تستخدم هذه الطريقة أيضاً عندما يكون الوجه مصاباً ، ويحتاج المصاب لضغط على القلب ، لذلك يقوم شخصان بهذه العملية المزدوجة فينفذ احدهما طريقة سلفستر ويمارس الآخر عملية الضغط على القلب . يجب ابقاء مجرى تنفس المصاب نظيفاً ، وقد يظهر الاستفراغ عندما يستعيد المصاب تنفسه ، فيجب الانتباه إلى نظافة مجرى التنفس ثم الطلب من الآخرين استعجال احضار المساعدة الطبية .

قبل المباشرة بتنفيذ هذه الطريقة تحقق من توقف تنفس المصاب بالاصغاء إلى فمه وأنفه وملاحظة تحركات صدره . تحقق من نبضه بجس عنقه بين زاوية فكه ومجرى التنفس ، إذا لم يكن هناك أي نبض اطلب المساعدة مباشرة . اطرح المصاب على ظهره على الأرض ووجهه إلى أعلى .

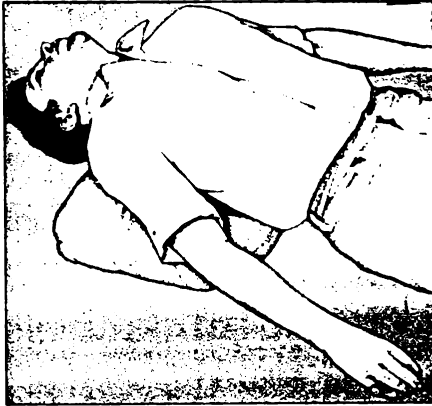
إذا كان المصاب يحتاج إلى ضغط للقلب وكنت وحيداً يجب أن تضغط بكفك على القلب بقوة ، خمس مرات قبل أن تبدأ بتنفيذ طريقة سلفستر وتستمر على هذا المنوال .

اضغط بقوة على صدر المصاب وبالتحديد فوق القص لكن

تجنب الحركات المفاجئة . سينضغط الصدر عندما تنحني عليه وستشعر انه سيتمدد ثانية طبيعياً عندما تزيل ثقلك .

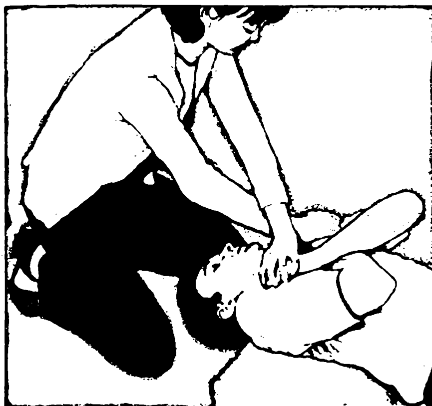
لا تستخدم هذه الطريقة إذا كان فم المصاب وانفه سليمين ويمكنك استخدام طريقة الفم للفم .

اتبع التعليمات بدقة وسرعة قدر الامكان . ابق هادئاً وركز على الحركات المنتظمة .



١ ـ دع المصاب مستلقياً على ظهره ووجهه إلى أعلى ، أدر الرأس إلى أحد الجانبين. ازل كل عائق لتسمح بتسرب الهواء من الفم والأنف

ادعم كتفي المصاب بشيء ناعم كقطعة قماش ملفوفة بحيث يكون العنق والرأس منحنيين إلى الوراء.



٢ ـ اركع امام رأس المصاب .

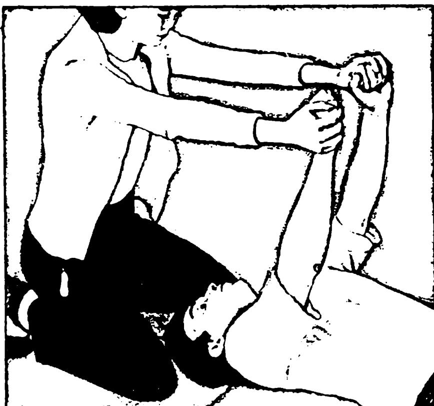
اقبض على رسغيه بيديك .

ضع رأس المصاب في وسط صدره فوق القص .

انحن إلى الامام فوق يدي المصاب بحيث يضغط ثقلك على صدره فيخرج الهواء من رئتيه .

٣ ـ ابعد ثقلك عن صدر المصاب وانثن إلى الخلف متخذاً وضعية مستقيمة رافعاً ذراعي المصاب امامك .

إن هذه الحركة هي الأولى من ثلاث حركات تمدد القفص



الصدري عند المصاب وتدخل الهواء إلى رئتيه .

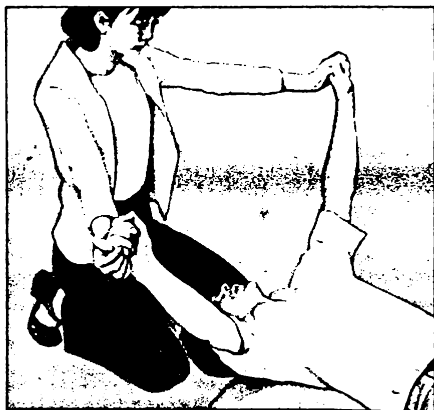
ومن المهم انجاز الحركات الثلاث على التوالي .

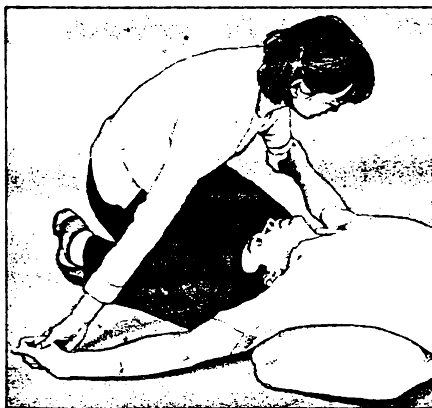
٤ ـ انثن إلى الامام جاذباً ذراعي المصاب نحوك بحركة دافعة إلى الامام والوراء .

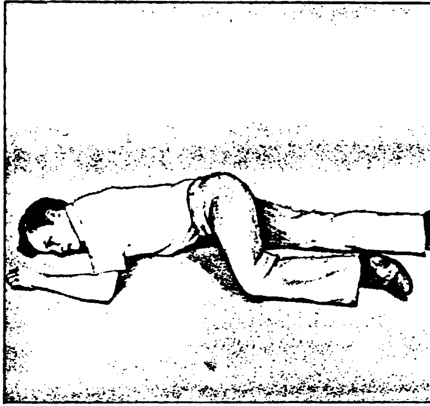
راقب صدر المصاب كلما جذبت ذراعيه إلى الوراء . يجب ان يرتفع الصدر وعليك ان تلاحظ تسرب الهواء إلى الداخل عبر فم المصاب أو انفه .

إذا لم يحدث ذلك دقق في مجرى تنفسه .

٥ ـ اسحب ذراعي المصاب إلى الوراء أي نحوك ثم اعدهما نحو صدره فوق القص لاعادة العملية ثانية . يجب اعادة الكرّة كل خمس ثوان .







٦ ـ يجب الاستمرار في هذه العملية حتى تصل المساعدة الطبية أو حتى يستعيد المصاب تنفسه دون أي مساعدة .

عندما يستعيد المصاب تنفسه ونبضه أجعله في وضعية الانتعاش بحيث تكون احدى ساقيه وذراعه منحنيتين ووجهه في اتجاه واحد اما الذراع والرجل الأخرى فيجب أن تكونا مستقيمتين .

الحروق

هناك نوعان من الحروق : الحرق بالنار والحرق بالماء الساخن وكلاهما متشابهان .

يقتصر حرق الدرجة الأولى على طبقة الجلد الخارجية محدثاً احمراراً وسخونة وتقرحاً بسيطاً. ونعومة الحرق الشمسي البسيط احد الامثلة عن حرق الدرجة الأولى .

حرق الدرجة الثانية يتجاوز طبقة الجلد الخارجية إلى طبقات الجلد العميقة محدثاً تقرحاً .

حرق الدرجة الثالثة يقضي على كل الطبقات الجلدية ويصل إلى النسيج .

وبذلك تعتمد درجة الحرق على الطبقة المخروقة وعلى عمق الحرق . إن هدف الإسعاف الأولي للحرق تخفيف حدة حرارة الجلد والقضاء على الألم ومنع خسارة السائل ومنع الالتهاب ومعالجة الصدمة . ويؤدي الإسعاف الأولي الصحيح إلى الشفاء السريع .

إذا كانت ثياب المصـاب تحترق إدفعـه إلى الأرض وحاول أن تبعده عن اللهب . عند اطفاء الثياب لا تستخدم مادة مصنـوعة من النيلون . ففي الضرورة القصوى دع المصاب يدور على ذاته لإطفاء الثياب المحترقة .

إذا لم تلتقط ثيابه النار ، لكنك لاحظت دخاناً ينبعث منها أزلها مباشرة واطفىء الدخان .

لا تـزل الثياب المحـروقة إذا لم تقض عـلى اللهب ، فالثيـاب المحـروقة تسـاعد عـلى الحمايـة ضد أي التهـاب وتمنع فقـدان المادة السائلة . وأيضاً تغـطي الجرح إذا كان موجوداً ثم إن إزالتها مؤلم جداً ويتطلب مهارة طبيّة .

إذا كانت الثياب مبتلة بسائل ساخن أزلها بسرعة ولكن بانتباه شديد .

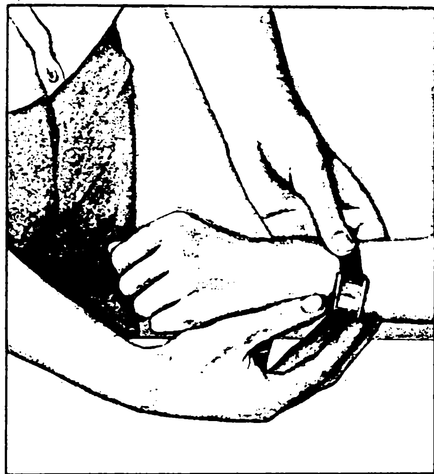
التعليمات

١ ـ إذا كانت ثياب المصاب تحترق ادفعه إلى الأرض واستخدم قطعة قماش كبيرة أو سجادة أو معطفاً لإطفاء اللهب .

٢ ـ إذا كان ممكناً ازل كل المحبسات مثل الخواتم ، الساعة ، الحزام ، والحذاء . إنّ المساحة المحروقة ستتـورم لاحقاً ولا يعـود في الامكان نزعها .

٣ ـ بـالنسبة إلى حـرق الدرجـة الأولى يجب وضـع المسـاحـة

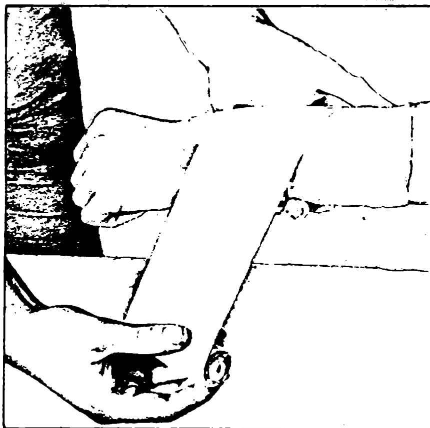






المحروقة تحت ماء جارية وباردة لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يخف الألم . لكن لا تقوم بذلك مع حروق الدرجة الثانية والثالثة .

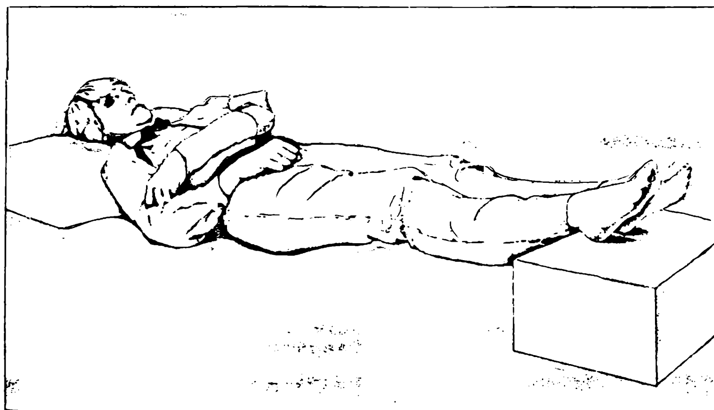
٤ ـ ضع ضماداً مطهراً على المساحة المحروقة . المس المساحة



المحروقة برفق إذا كان ذلك ممكناً . لا تستخدم أي مرطبات أو مراهم .

٥ ـ إذا كان المصاب واعياً زوّده بمشروبات باردة بين فترة واخرى ولا تقدم له الكحول بتاتاً .

وإذا أغمي عليه اجعله في وضعية يكون فيها مستلقياً على ظهره ووجهه إلى أعلى ليتمكن من التنفس . إذا كان في الامكان ارفع المساحة المحروقة ورجليه فوق مستوى رأسه لتخفيف حدّة الصدمة . أطلب مساعدة طبية عاجلة .



الإختناق والسعال

إن الاختناق يعني توقف التنفس نتيجة عائق في مجرى الهواء وتوقف الطعام في مجرى التنفس هو السبب الشائع في الاختناق ، فعندما يحصل هذا يظهر الاختناق الناتج من قلة الاوكسجين بعد اقل من ٤ دقائق .

وينتج الاختناق أيضاً من تشنج العضلات نتيجة استنشاق روائح سامة .

وتشبه اعراض الاختناق اعراض نوبة القلب . وهي :

عدم القدرة على التكلم والسعال وصعوبة في التنفس وفقدان الاوكسجين الكافي مما يجعل لون وجه المصاب أحمر قانٍ ثم يتحول إلى ازرق . كذلك يمكن أن تؤدي نوبة الربو عادة إلى الاختناق والسعال .

إذا كان الاختناق ناتجاً من استنشاق روائح سامة أو دخان فيجب إخراج المصاب مباشرة إلى الهواء النقي .

إذا كان المصاب في مكان مغلق اطلب مساعدة اضافية إذا كان في الامكان . وقبل الدخول إلى المكان المغلق استنشق الهواء مراراً ثم خذ نفساً عميقاً واقبضه في رئتيك . أدخل ، ثم اخرج المصاب . إذا لم يكن اخراجه ممكناً تواً ـ اقطع مصدر الخطر وافتح كل النوافذ والأبواب واخرج ولا تتنشق الهواء حتى تكون في أمان ، ارجع لإخراج المصاب حين يكون ذلك ممكناً .

تأكد من أنّ مجرى هواء المصاب نظيف . انزع عن عنقه وصدره ووسطه الثياب . إذا ما توقف تنفسه عاجله بالتنفس الاصطناعي (الطرق المشار إليها سابقاً) .

وإذا ما توقف قلبه استخدم ضغط القلب .

إذا نتج الاختناق من نوبة الربو إشبك يدي المصاب واسند ذراعيه إلى طاولة أو إلى الحائط ليتمدد قفصه الصدري . دع المصاب يستخدم المنشاق أو الحبوب التي وصفها الطبيب . استدع المساعدة الطبية إذا لم يسترح بالمنشاق أو الحبوب .

التعليمات

١ ـ لتنظيف مجرى الهواء أدر وجه المصاب إلى احد الجوانب مستخدماً اصابعك ، أزل عائق التنفس فإذا لم تتمكن من إزالته بيديك اخرجه بأي وسيلة .

٢ ـ لإزالة العائق عند الطفل اقلبه رأساً على عقب اضرب بقوة



اربع مرات بين كتفيه مستخدماً كفك . عندما يخرج العائق اعطه تنفساً اصطناعياً إذا لم يكن في استطاعته التنفس .

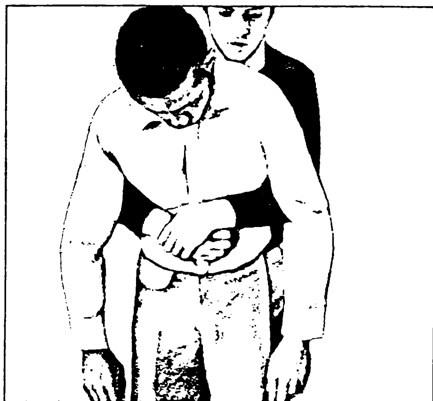




٣ ـ لإزالة عائق التنفس عند الطفل اجلس وضعه على ركبتيك ثم اضربه بكفك بين كتفيه ٣ أو ٤ مرات ، عندما يخرج العائق اعطه تنفساً اصطناعياً إذا لم يتمكن من التنفس .

٤ ـ لاستخراج عائق التنفس عند الراشد اضرب بقوة ظهر المصاب مرتين أو ثلاثة . وإذا لم ينجح هذا ، قف خلف المصاب محيطاً بذراعيك بقوة الجزء الاسفل من صدره. اقبض إحدى يديك واشبكها باليد الاخرى ، وضعها تماماً تحت اضلع المصاب .

٥ ـ يجب أن ينحني المصاب إلى الأمام ماداً إلى الأسفل ذراعيه ورأسه . اضغط بقوة على بطنه . قد يكون من الضروري اعادة هذه المحاولة مراراً لاخراج ما يعيق تنفسه .





٦ ـ عند اخراج العائق اعط المصاب تنفساً اصطناعياً إذا لم يتمكن من التنفس .

عندما يستريح ويعود إليه تنفسه الطبيعي دعه مستلقياً وفقاً لوضعية الانتعاش .



التشنجات

إن التشنج هو انقباض مفاجىء لا إرادي للعضلات وتنتج التشنجات من ارتفاع شديد في الحرارة ، خصوصاً عند الاطفال دون السنتين ، أو نتيجة جرح في الرأس أو افراط في تناول الدواء ، أو التسمم ، أو انخفاض السكر في الدم ، أو تجرع كمية كبيرة من الكحول ، أو الالتهاب وحالات الصرع . إن تشنج الدم يشبه تماماً حالات الصرع ويعالج بالطريقة نفسها . أما في حالات جرح الرأس فالمعالجة تختلف تماماً ويعالج المصاب على أساس الصدمة .

إذا نتج التشنج من التسمم والافراط في تناول الدواء أو انخفاض السكر في الدم أو جرح في الرأس فإن المصاب قد لا يتمكن من استرداد وعيه مباشرة لذا يجب اجراء اسعاف أولي له .

قبل أن يقع المصاب في نوبة الصرع تظهر عليه عدة بوادر ، فإذا كان في الامكان مدّد المصاب على الأرض قبل أن يتشنج . غالباً ما تبدأ تقلصات العضلات بعد فترة وجيزة من التصلب . أبعد كل المفروشات التي قد يُؤذي المريض نفسه بها .

تستمر نوبة الصرع نحـو دقيقة ، بعـد ذلك يهـدأ المصاب ثم يغمى عليه أو يغط في النوم . لا تقيده في اثناء النوبة . عندما تتوقف التقلصات تحقق إذا كان المريض قد اصيب بجروح في اثناء النوبة . ابق مع المريض الذي قد يكون مضطرباً وابعد كل المتفرجين. دعه ينام وعندما يستيقظ انصحه باستشارة الطبيب. إذا توقف تنفسه بعد انتهاء حال التشنج تحقق إذا كان لسانه يسد مجرى الهواء . إذا كـان مجرى الهـواء سليماً ومـا زال المصـاب لا يستطيـع التنفس اعــطه تنفسـاً إصطناعياً بواسطة الفم للفم .

التعليمات

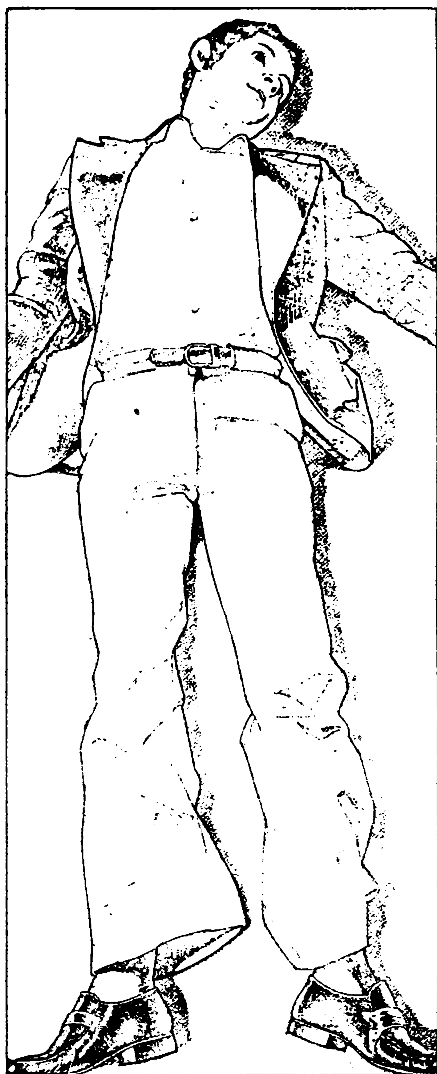
١ ـ في بداية نوبة الصرع يفقد المصاب وعيه ويقـع أرضاً وفي بعض الأحيان يصحب ذلك صرخة نتيجة خروج الهواء من الرئتين .

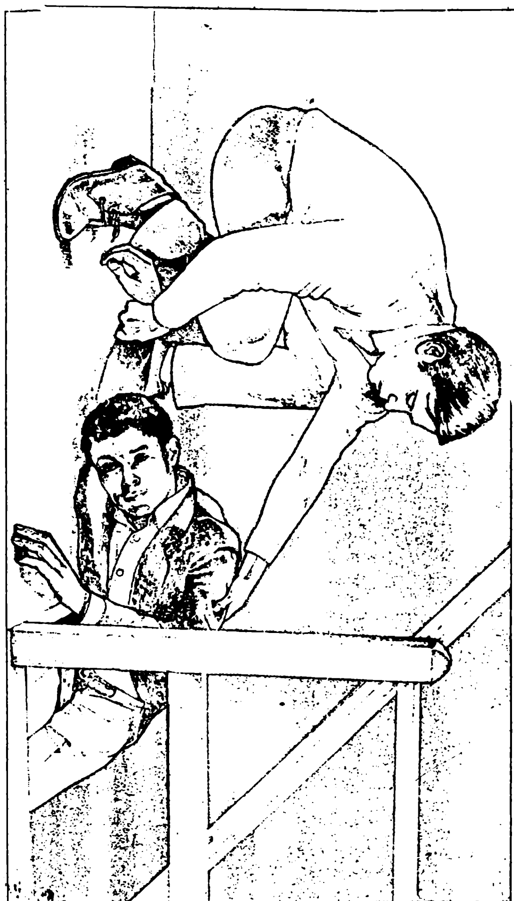
بعد ذلك يتصلب المصاب بضع ثوان . وغالباً ما تعقب ذلك تشنجات وتنفس مزعج .

٢ ـ مدد المصاب على الأرض قبل أن يقع .

لاتحاول وقف التشنج بتقييد المصاب إذ ان ذلك قد يجـرحه . أبعده عن أي مصدر خطر لئلا يجرح نفسه .

قد يطبق فكيه ويظهر الدم على فمه ، فلا تحاول فتح فمه بالقوة في اثناء التشنج .





٣ ـ أزل كل الأشياء الخطرة . عندما تنتهي التشنجات أزل كل ثياب المصاب التي تحيط بعنقه وصدره ووسطه واجعله في وضعية الانتعاش .



٤ ـ إذا ما تسبب ارتفاع الحرارة في تشنج الطفل اعتمد الاجراءات السابقة وعندما تنتهي حال التشنج امسح جسد الطفل بماء فاتر . ثم استشر الطبيب في اسرع وقت ممكن .

النباتات السامة

على رغم قلة النباتات السامة يجب ألّا تأكل أو تستخدم أية نبتة لا تكون متأكداً من أنها غير سامة وهذا يتعلق خصوصاً بأنواع الفطر إذ أن الأنواع غير السامة شبيهة بتلك السامة .

وتعتمد اعراض التسمم على الكمية التي يتناولها الفرد وعلى المناعة عنده .

تحتوي بعض النباتات على مواد مضرة فقط للذين يعانون الحساسية ، فيما تحدث بعض الأنواع حكة في الجلد ولمسها لا يعطي مناعة بل يزيد في الحساسية .

إذا لمس المصاب نبتة مهيجة تأكد من أن يديك واقيتان قبل نزع ثيابه . لا تلمس الأجزاء الاخرى من جسد المصاب خصوصاً عينيه .

اغسل الجزء المصاب مراراً بالماء والصابون وضع بعد ذلك الكالامين (كربونات الزنك) .

إذا ما أكل المصاب نبتة سامة أو فطراً ساماً استدع المساعدة الطبية بسرعة .

إذا كان المصاب لا يزال محتفظاً بوعيه :

إسأله عن نوع النبات الذي أكله ، وساعده على الاستفراغ . إما بشرب كوب من الماء المالح أو ماء مع الخردل أو اعطه مشروب عرق الذهب ، أو بإثارة الحنجرة . ويجب الاحتفاظ بعينة من الاستفراغ للتحليل الطبي . ولكن لا تحدث الاستفراغ إذا كان المصاب متشنجاً .

أعطه حليباً أو ماء للمساعدة على تذويب المادة .

إذا فقد المصاب وعيه مدده في وضعية الانتعاش ولا تدعه بمفرده . ولا تعطه أي مشروب أو طعام ولا تحدث الاستفراغ . وإذا توقف تنفسه زوده بالتنفس الاصطناعي بواسطة الفم للفم . وإذا توقف قلبه اطلب من شخص مدرّب اعطاءه ضغطاً خارجياً للقلب .

بيان بالنباتات الخطرة

الاسم	الاجزاء السامة	اعراض التسمم
البيش	الجذور والاوراق والبذور	استفراغ ، انخفاض في النبض احساس بالحرارة الشديدة . في الفم والجلد ، شعور بالانقباض .
نوع من فصيلة - الباذنجان	الاوراق والعليق	احساس بالحرارة الشديدة . في الفم ، وضعف وتشنجات

الاسم	الأجزاء السامة	اعراض التسمم
نبات اميركي من الفصيلة الخشخاشية	الجذور والعنق	احساس بالحرارة الشديدة في الفم والمعدة واستفراغ، غيبوبة وانخفاض في دقات القلب .
الخروع	الحبوب والبذور	إسهال، استفراغ، تشنج في البطن، تشنجات .
الغار	الجذع والاوراق والعليق	احساس بالحرارة الشديدة في الفم والمعدة وتقلصات شديدة .
حشيشة ست الحسن	الجذور والاوراق والبذور	جفاف الفم واتساع حدقة العين وعدم انتظام دقات القلب واستفراغ وغيبوبة .
العايق	الاوراق والبذور	اهتياج واكتئاب ووخز في الفم .
غار الجبل	كل اجزائه	سيلان اللعاب ، وخز في الجلد استفراغ، تشنجات، شلل وغيبوبة .
الشوكرات	الاوراق والثمار	الاحساس بحرارة شديدة في الفم انخفاض النبض، شلل، غيبوبة .
البلوط واللبلاب والسماق السام	كل اجزائها سامة والاوراق تحدث حكة في الجلد	احمرار الجلد، احساس بالحرارة الشديدة وحكة شديدة . .
عنب الذئب	كل اجزائه	استفراغ، اضطراب في الرؤية وغيبوبة
الطقوس (نوع من الصنوبريات)	الجذور	الم في البطن، استفراغ، اسهال وصعوبة في التنفس .

الغرق

الغرق هو الاختناق في الماء أو أي سائل آخر . ويظهر عندما يمنع السائل الاوكسجين من الوصول إلى الرئتين وإنعاش الدم . ويموت العديد من الناس كل سنة غرقاً . ويمكن أن يحدث الغرق حتى في بركة السباحة أو حوض الحمام بسهولة كما في المحيط ، ولا سيما للاطفال الصغار .

لا تترك الأطفال من دون مراقبة أمام أية بركة ماء .

حتى السابحون الماهرون قد يواجهون صعوبة في اثناء السباحة لذا يجب ألاّ تسبح منفرداً .

غالباً ما يصبح الغريق ازرق اللون خصوصاً حول الشفاه والخدود وتخرج المياه من فمه وانفه . وقد يتلهف المصاب للتنفس وهناك من يتوقف التنفس عندهم كلياً .

يعاني الغريق حال هلع شديد وبالتالي قد يكون خطراً على منقذه . لا تحاول أن تنقذ غريقاً إذا كنت وحيداً إلا إذا كنت مدرباً

على ذلك ولديك إلمام بتقنيات الانقاذ .

اطلب مساعدة المنقذ ، وحدد مكان الغريق .

إذا كان المنقذ غائباً إرم حبلاً أو عموداً نحو الغريق لسحبه . وإذا كان الماء ضحلاً ويمكنك الوقوف ، وهناك آخرون حولك اطلب مساعدتهم لسحب الغريق .

لا تحاول إخراج الماء من رئتي الغريق، ابقه دافئاً بتغطيته بالملابس أو البطانيات . لا تعطه كحولاً ليشربها ومن الضروري معاينته طبياً حتى إن استعاد نشاطه تماماً،إذ قد يعقب حالات الغرق مشاكل قلب أو ذات الرئة .

التعليمات

١ ـ من المهم البدء بالتنفس الاصطناعي والاستمرار فيه حتى بعد بلوغك بالغريق الشاطىء .

٢ ـ إذا كان هناك افراد آخرون اطلب مساعدتهم بحيث يسحب أحد الافراد الغريق بينما يقوم الآخر باعطائه التنفس الاصطناعي .

أما إذا كنت وحيداً فمن الأفضل أن توصل الغريق إلى الشاطىء ثم تبدأ باعطائه التنفس الاصطناعي .







٣ ـ على الشاطىء عليك قبل أي شيء أن تنظف مجرى الهواء عند الغريق من أي عائق باستخدام اصبعين من اصابعك . أدر عنق المصاب وارجع رأسه إلى الخلف لئلا يسد لسانه حنجرته .

٤ ـ إذا توقف قلب الغريق زوّده بضغط خارجي للقلب .

٥ ـ عندما يستعيد قلب الغريق خفقانه ويعود إليه تنفسه بضعف اجعله في وضعية الانتعاش . ولا تبق الغريق وحيداً إذ قد يتوقف تنفسه مجدداً .





الافراط في تناول الدواء

يؤدي معظم الأدوية إلى خمول شديد أو حتى غياب عن الوعي إذا ما أفرط الفرد في تناولها دفعة واحدة . كما أن تناول كميات قليلة دائماً يؤدي أيضاً إلى نتائج سلبية .

وغالباً ما يكون الاستفراغ الاشارة الاساسية للإفراط في تناول الدواء يعقبه الاضطراب وفقدان التماسك ثم غياب عن الوعي .

أما الإفراط الذي ينتج من تجرع كميات قليلة باستمرار فيستغرق ظهور اعراضه مدة اطول ويصعب اكتشافها بسهولة .

إن الاسعاف الأولي للإفراط في تناول الدواء ينطبق إجمالاً على كل الحالات .

- يجب أن تعمل بسرعة لأن أي تأخير يؤدي إلى امتصاص أكيد للدواء .

- لا تترك المصاب وحيداً واطلب من الآخرين احضار المساعدة الطبية .

ـ إذا كان المصاب واعياً إسأله ماذا حدث ، واعمل على أن يبقى واعياً .

ـ إذا كان المصاب طفلا اعطه مشروب عرق الذهب ليستفرغ ، وراقبه جيداً لئلا يختنق إذا ما شهق عند الاستفراغ .

ـ إذا فقد المصاب وعيه مدده في وضع الانتعاش .

ـ إذا استفرغ وكان قد فقد وعيه تحقق من نظافة مجرى الهواء عنده .

ـ إن الإفراط في بعض الأدوية يحدث تشنجاً لذا يجب اسعاف المفرط وفقاً لهذه الحال كما هو مبين سابقاً .

ـ يجب معرفة نوع الدواء الذي تناوله المصاب . فقد تكون بعض الحبوب عالقة في فمه ، أو بإيجاد زجاجة الدواء .

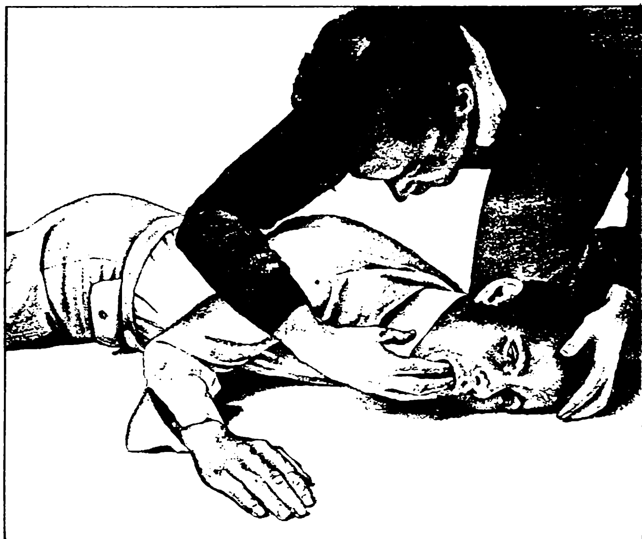
ـ غالباً ما تبقى الإبرة بجانب المدمن أو يكون اثرها في جلده، عادة في ذراعه .

ـ يجب أن تحتفظ بزجاجة الدواء، أو الحبوب وبعض من استفراغه اذ أن ذلك يساعد في معرفة نوعية الدواء الذي تناوله المصاب .

ـ إن الأفراط في تناول دواء مدر للبول يؤدي إلى خسارة كمية كبيرة من الماء .

التعليمات

١ ـ إذا كان المصاب واعياً ساعده على الاستفراغ بوضع اصبعك داخل حنجرته ولا تعطه ماءً مالحاً إذ قد يؤذيه ذلك . ولا تحدث الاستفراغ إذا فقد وعيه أو إذا كان قد تناول الدواء عن طريق الشم أو الإبرة .



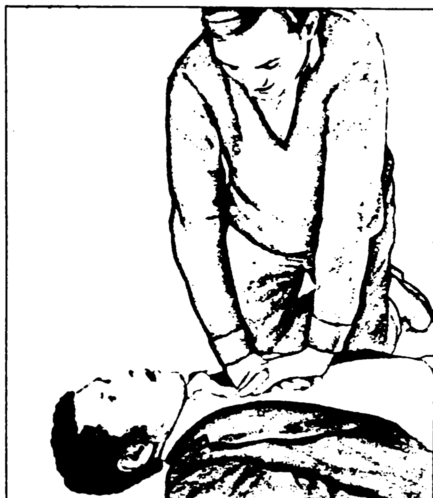
٢ ـ راقب باستمرار وبدقة نبض المصاب وتنفسه، إذا توقف عن التنفس أعطه تنفساً اصطناعياً بواسطة الفم للفم .



٣ ـ إذا توقف قلبه عن العمل أعطه ضغطاً خارجياً للقلب . وإذا توقف أيضاً تنفسه عليك القيام بالاسعاف المزدوج للقلب والتنفس .

٤ ـ إذا توقف عن التنفس وتوقف القلب في الوقت نفسه ، فيجب أن يركع شخص من جهة أحد كتفي المصاب ويعطيه ضغطاً خارجياً للقلب فيما يركع آخر من الجهة الثانية ويعطيه تنفساً اصطناعياً بواسطة الفم .

٥ ـ على من يقوم بضغط خارجي للقلب أن يضغط على صدر





المصاب بنسبة ١٥ مرة خلال ١١ ثانية ولا يستطيع ذلك إلا المدربون على القيام بذلك .

أما من يعطه تنفساً اصطناعياً فيجب أن يعطيه دفعتين خلال ١٥ ثانية .



العقاقير التي يجب عدم الافراط في تناولها

الاسم	امثلة	اعراض التسمم
الكحول	البيرة ، النبيذ والمشروبات الروحية	تغييرات في المزاج ، عدم التماسك خمول ، استفراغ ، سرعة النبض تعرق وكلام غير واضح .

الاسم	امثلة	اعـراض التسمم
أمفيتامين		اهتياج، توسع حدقة العين، ثرثرة، ارق، اثارة الانعكاسات، اضطراب في التنفس، استفراغ اسهال، حرارة، عدم انتظام، سرعة في دقات القلب، هلوسات هذيان، تشنجات وغياب عن الوعي
مانع تخثر الدم	كومادين .	نزيف في الانف، شحوب، نزيف في اللثة، دم في البول، صدمة وغيبوبة .
مضاد الهيستامين	ترايبلنامين، كلورفنيرامين	اهتياج او اكتئاب، خمول، الم في الرأس، اضطراب في دقات القلب، توتر الاعصاب، اضطراب الاتجاهات فقدان التماسك، ارتفاع في الحرارة، هلوسات، توسع حدقة العين، هذيان، تشنجات وغيبوبة .
اتروبين	سترامامين، سكوبولامين	جفاف الفم، جفاف الجلد الشعور بالحر، ارتفاع الحرارة توسع حدقة العين، عدم انتظام في دقات القلب، اهتياج وتوتر، تشنج، هذيان وفقدان الوعي .
بربتريك	فينو باربيتال سكونال	خمول، الم في الرأس، اضطرابات فقدان التماسك، عدم وضوح في الكلام، فقدان الانعكاس، انخفاض في نسبة التنفس وغيبوبة .
منومات ومهدئات	فاليوم، ليبريوم، موغادون	خمول وفقدان التماسك وفي حالات نادرة جدا غيبوبة .

الاسم	امثلة	اعراض التسمم
كافيين	القهوة والشاي	فقدان الراحة، توتر، كثرة التبول، سرعة النبض، استفراغ، حرارة، هذيان تشنج وغيبوبة
كوكايين	-	اثارة يعقبها اكتئاب، استفراغ قلق، هلوسات، تعرّق، صعوبة في التنفس وتشنج.
مدرار البول	هيكروتون، لاسيكس انوكرين	كثرة التبول واضطراب في دقات القلب ونادرا ما يحدث طفح جلدي وحساسية غير طبيعية اللضوء.
المهلوسات	ل. س. د.	لا يمكن التمييز عادة بين الافراط في هذا النوع من تأثيره الذي يختلف بين الافراد. ويتضمن اثارة، هلوسات، فقدان التماسك وفي بعض الحالات يلحظ قلق شديد وهذيان.
عرق الذهب	مشروب عرق الذهب	اسهال، استفراغ، تقلصات البطن، عدم انتظام في دقات القلب سكتة قلبية، تلطخ الدم
الحديد		استفراغ، تلطخ الدم، الم في البطن، شحوب، الم في الرأس اضطراب، تشنجات وفقدان الوعي.
المخدرات	هيروين، مورفين ميثادون كودين	خمول، اضطراب في التنفس، ارتخاء العضلات، غيبوبة، ضعف النبض، توقف التنفس
الكينة	الحبوب المضادة للملاريا	استفراغ، صمم، اضطراب في الرؤية توسع حدقات العين، الم في الرأس، سرعة في التنفس، عدم انتظام دقات القلب وغياب عن الوعي.

الإسم	امثلة	اعراض التسمم
ساليسيلات	الاسبرين وغيرها من الادوية المسكنة للالم	الم في البطن، استفراغ، اضطراب طنين في الاذن، صمم، سرعة في التنفس، حرارة، تعرّق، اهتياج، هذيان، تشنجات وغيبوبة.

صدمة الكهرباء

قد يكون اثر الصدمة الكهربائية في غاية الخطورة إذ يسبب توتر الكهرباء العالي ارتعاشاً غير منتظم في القلب أو يوقفه تماماً، وأيضاً قد يتوقف المصاب عن التنفس ويعاني الاحتراق . وقد يتسبب أيضاً في انقباض مفاجىء للعضلات فيرتمي المصاب بعيداً عن مصدر الطاقة بقوة شديدة مما يؤدي إلى جروح وكسور .

لا تحاول إنقاذ المصاب إذا كان لا يزال معلقاً بالكهرباء أو قريباً من تيار كهربائي عالي التوتر . إن المواد غير الموصلة للكهرباء مثل المطاط أو الخشب الجاف لا تحميك من التوتر العالي . اطلب مساعدة الشرطة والمساعدة الطبية وابق بعيداً عن المصاب حوالي ١٨ م .

الاسعافات الأولية :

تحقق أولاً إذا كان المصاب معلقاً بتيار عالٍ أو منخفض التوتر . إن التيار الكهربائي في المساكن منخفض التوتر وفي الامكان مساعدة المصاب . اطلب أولاً مساعدة طبية .

إذا توقف المصاب عن التنفس زوّده بالتنفس الاصطناعي .

إذا توقف قلب المصاب أعطه ضغطاً خارجياً للقلب .

إذا فقد المصاب وعيه مدده في وضعية الانتعاش .

اضبط أي نزف إذا حدث . وعالج أي حرق اصيب به المصاب . وتحقق من وجود جروح .

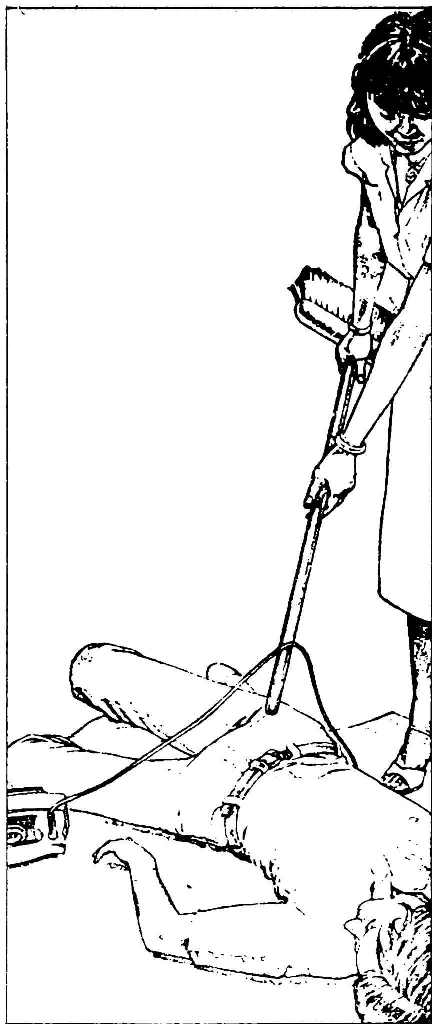
التعليمات

١ ـ لا تلمس المصاب إذا كان عالقاً بمصدر الطاقة . إلغ التيار الكهربائي . وإذا كان مستحيلاً القيام بذلك قف على مادة ناشفة غير موصلة للكهرباء مثل قطعة خشب أو جريدة . اقطع التيار الكهربائي باستخدام قطعة خشب جاف أو قطعة من المطاط أو البلاستيك أو جريدة ملفوفة .

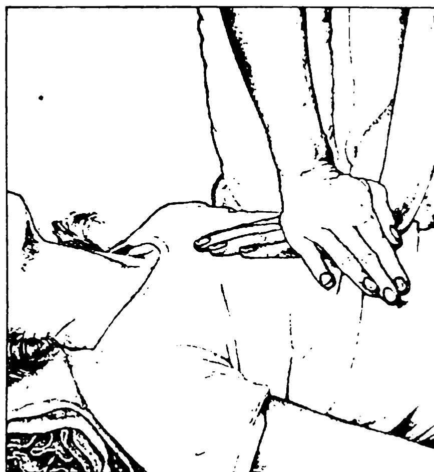
٢ ـ راقب تنفس المصاب ودقات قلبه . إذا توقف عن التنفس زوده بالتنفس الاصطناعي بواسطة الفم .

٣ ـ إذا توقف قلبه عن الخفقان أعطه ضغطاً خارجياً للقلب . وإذا توقف عن التنفس زوده أيضاً بالتنفس الاصطناعي خصوصاً إذا كنت وحيداً .

٤ ـ إذا توقف قلب المصاب وتنفسه وهناك من يساعدك يجب أن









يركع احدكما إلى جانب كتف المصاب الأيسر ويعطيه ضغطاً خارجياً للقلب أما الآخر فيجب أن يـركع إلى الجـانب الآخر ويقـوم بعملية التنفس الاصطناعي .

٥ ـ إن الشخص الذي يقوم بضغط اصطناعي للقلب يجب أن يضغط على صدر المصاب فوق مساحة القلب بنسبـة تتجاوز مـرة في الثانية . أما الذي يقوم بالتنفس الاصطناعي فيجب أن يدفع الهواء في رئتي المصاب مرة كل ٥ ثوانٍ .

الولادة الطارئة

يقسم العمل إلى ثلاث مراحل : في المرحلة الأولى تبدأ آلام البطن وتتواصل ولا تلبث أن تطول وتشتد . قد يحدث الم في اسفل الظهر وتظهر لطخات من الدم . وقد يظهر « سقوط الماء ». في اثناء هذه المرحلة يندفع سائل نقي إلى الخارج وتستغرق هذه المرحلة بضع ساعات لكنها عادة تكون اقصر عند الامهات اللواتي سبق لهن أن انجبن .

والمرحلة الثانية هي ولادة الطفل . والمرحلة الثالثة هي ما بعد الولادة أو خروج المشيمة .

التعليمات :

ـ ابق هادئاً هناك مزيد من الوقت للتحضير للولادة . اطلب المساعدة الطبية . إذا كانت المساعدة على الطريق اجمع اغراض الأم تحضيراً لنقلها إلى المستشفى .

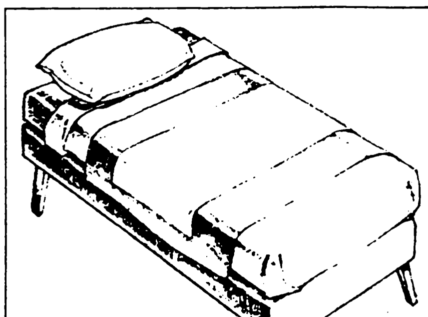
ـ إذا لم يكن هناك مجال لاحضار المساعدة الطبية حضر كل اللوازم لتقوم بالعمل .

ـ إذا كانت الولادة تتم في مكان عام ابحث عن مكان هادىء ودافىء ومنفرد .

يجب أولاً أن تكون كل اللوازم نظيفة ومطهّرة وألاّ يساعدك أحد يعاني أي التهاب أو حتى حرارة بسيطة. نظف يديك باستمرار والأفضل بماء حار ويجب تنظيفها كلما اتسخت .

ماذا تعني التقلصات :

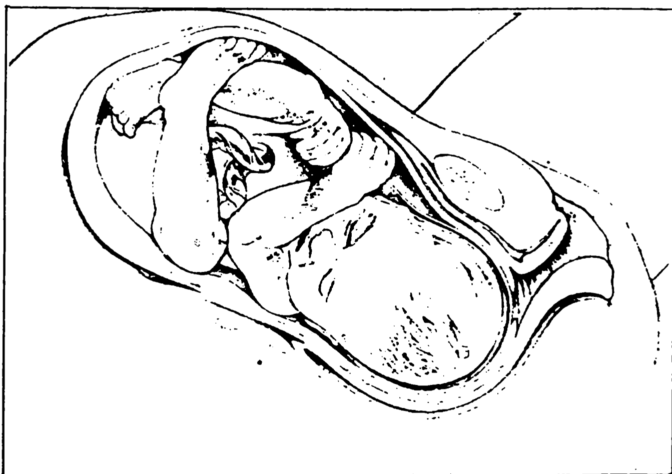
ينتج ألم البطن في اثناء التقلصات المنتظمة للرحم وهناك بعض الامهات يشعرن بزيادة التقلصات كلما اقتربت ساعة الـولادة بحيث تكـون دقيقتـان بـين التقلص والآخـر ولكن هنـاك العـديـد من الاستثنـاءات . وليست الفتـرة بـين التقلص والآخـر دليـل قـرب الـولادة . وأهمية التقلصـات توسيـع قناة الـولادة ليمر رأس الجنـين بسهولة ، ثم أنها تدفع الجنين إلى الأسفل كي يخرج في ما بعد .



١ ـ حضر السريـر بحيث يكون نـظيفاً لتستلقي الأم عليـه .

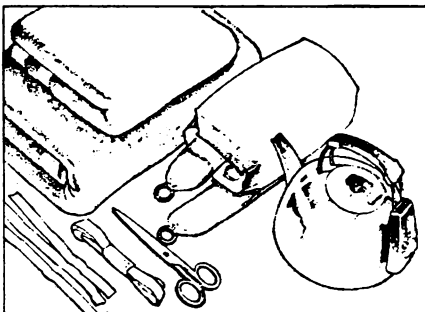
غطه لحفظه إما بقطعة بلاستيك أو ورق جرائد ، ثم فوقها مناشف نظيفة .

اطلب من الأم أن تبول ، ولكن لا تستخدم المرحاض إذ أنّ الولادة قد تحدث فجأة . ثم ساعد الأم لتستلقي على السرير .



٢ ـ في اثناء المرحلة الاولى قد تخرج المياه المحيطة بالجنين لا تجزع فإن هذا طبيعي .

مدد الأم على ظهرها وانزع ثيابها المحيطة بوسطها فما دون ثم غطها ببطانية . اطلب من الأم أن تثني ركبتيها وتبعدهما عن بعضهما وشجعها على الإسترخاء بين التقلص والآخر .



٣ ـ لا بد أن هناك وقتاً كافياً لجمع الاشياء التي تحتاج إليها في اثناء الوضع وبعد الولادة . وهي :

ـ بطانيات أو مناشف للف الطفل .

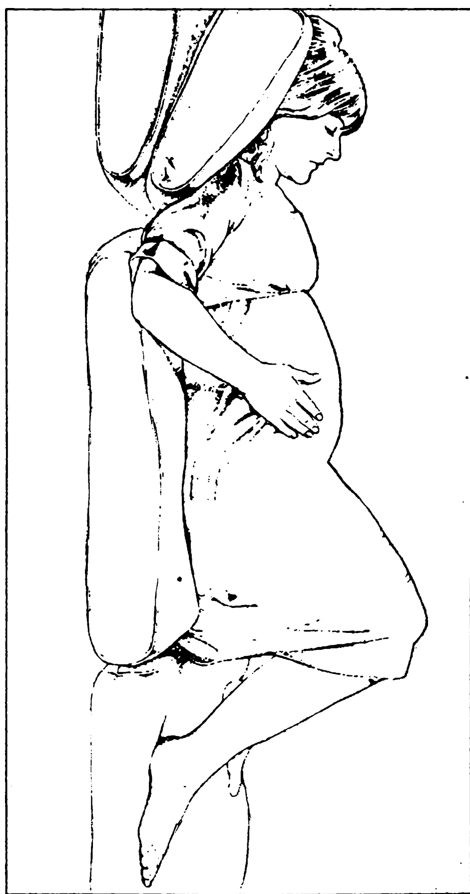
ـ مناشف مطهّرة .

ـ أحزمة رقيقة .

ـ مقص وثلاثة شرائط .

ـ ماء حار لتطهير الشرائط والمقص .

٤ ـ الآن ستكون التقلصات أكثر طولاً وشدة فعلى الأم في اثناء التقلص أن تدفع إلى الأسفل . وأن ترتاح بين التقلص والآخر . قد تحدث تحركات في الامعاء ويظهر بعض البراز في اثناء التقلص يجب تنظيف الأم جيداً لئلا يتسخ مجرى الولادة .



وتذكر دائماً أن يديك يجب أن تبقيا نظيفتين . مع بدء المرحلة الثانية يكون مجرى الولادة اتسع اتساعاً كافياً وبدأ رأس الجنين بالظهور . عندما يخرج رأسه على الأم ألاّ تدفع إلى الأسفل ، ولا أن تقطع تنفسها في اثناء التقلص ، بل أن تلهث لتسهيل خروج رأس الجنين ببطء . قد يكون رأس الطفل الجديد بلا شكل لا تجزع إن هذا التشوّه الموقت ناتج من مروره في مجرى الولادة ولا يلبث أن يستعيد شكله الطبيعي .

خروج المشيمة .

تعود التقلصات بعد فترة من الوضع وهنا تبدأ المرحلة الثالثة . أي خروج المشيمة لا تحاول استعجال خروجها بشد الحبل السري . ولا تتدخل في اثناء تقدم الولادة . بمحاولة دفع الجنين إلى الخارج .

إذا كان هناك غشاء يغطي وجه الطفل يجب أن تمزقه بحرص شديد .

وإذا خرج الطفل والحبل السري ملفوف على عنقه حاول أن تفكه بحرص ، إحرص على ألاّ تقطعه . نادراً ما تخرج قدم الجنين أو ذراعه أولاً . إذا حصل ذلك لا تتدخل . إذا خرج أي جزء غير الرأس أولاً اعمل كل الترتيبات للانتقال مباشرة إلى المستشفى .

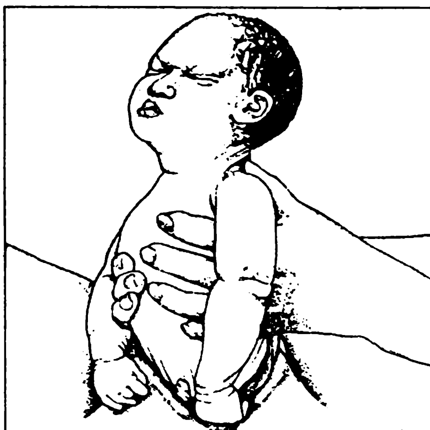
إذا استمرت التقلصات وظهر رأس آخر فإن الأم تضع توأمين . لا تقطع الحبل السري إنتبه إلى الطفل الأول ثم اتبع

التعليمات المبينة سابقاً مع ولادة الطفل الثاني ستخرج بعد ذلك المشيمة بحبلين .

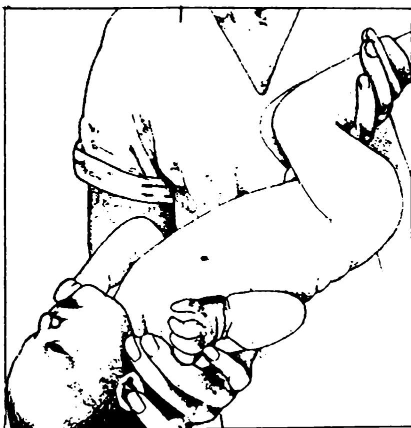
إذا حصل نزف بعد الولادة ضع المناديل المطهّرة في مكان الوضع وارفع رجلي الأم إلى أعلى وابدأ بتدليك البطن تماماً تحت السرة ⁖ فهذا يقلص الرحم و يوقف النزف . إذا لم يتوقف النزف اطلب مساعدة طبية سريعة .



١ ـ عادة يخرج رأس الطفل أولاً عندما يخرج رأس الطفل اطلب من الأم وقف الدفع إلى اسفل ولتبدأ باللهاث . إن هذا يسهل خروج رأس الطفلببطء، لا تتدخل بخروج رأس الطفل فقط ادعمه برفق . بعد الرأس يخرج الكتفان فالجسد .



٢ ـ احمل الطفل برفق وادره نحو بطن الأم ، يجب حمله بحرص . ولا تشد الحبل السري .



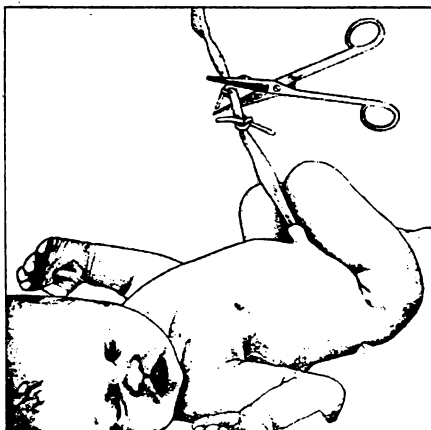
٣ ـ احمل الطفل بحرص بين ذراعيك بحيث يكون رأسه إلى

الاسفل لاخراج أي سائل في انفه أو فمه . إذا لم يبدأ الطفل بالتنفس مباشرة أعطه تنفساً اصطناعياً بعد أن تتأكد من أن فمه وانفه نظيفان .



٤ ـ لف الطفل بالبطانيات وضعه إلى جانب امه . تذكر أنه ما زال مرتبطاً بها بواسطة الحبل السري . عندما تخرج المشيمة لفها وضعها إلى جانب الطفل .

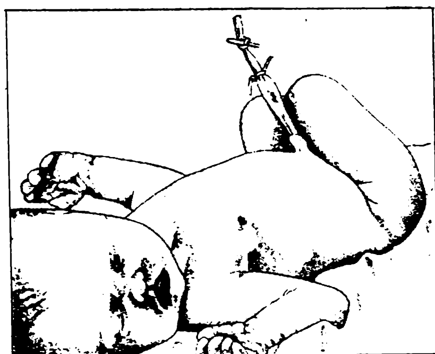
٥ ـ لا تقطع الحبل السري إلاّ في حال انعدام المساعدة الطبيّة . انتظر حتى تخرج المشيمة وطهر المقص وثلاث قطع من الشرائط ، اربط الشرائط بقوة حول الحبل بعيداً عن سرّة الطفل بين



٦ انشات و٨ انشات ثم اقطع الحبل بين الربطتين .

٦ ـ اربط الشريط الثالث بعيداً عن سرّة الطفل بنحو ٤ انشات . انتبه إلى الحبل باستمرار لتتأكد أنه لا يوجد أي نزيف .

اغسل الأم ولف وسطها بحزام .



الاغماء

الاغماء هو فقدان موقت للوعي ينتج من عدم وصول الدم الكافي إلى الدماغ . وقد يبدأ الاغماء بالشعور بالخمول أو ينتج من انقباض مفاجىء .

هناك اسباب عدة للاغماء ، وعلى رغم أن معظمها يكون عادة بسيطاً ، لكنه قد يكون عارضاً لمرض خفي .

إذا لم يستعد المصاب وعيه خلال بضع دقائق وتماماً خلال ١٥ دقيقة يجب أن تطلب المساعدة الطبية .

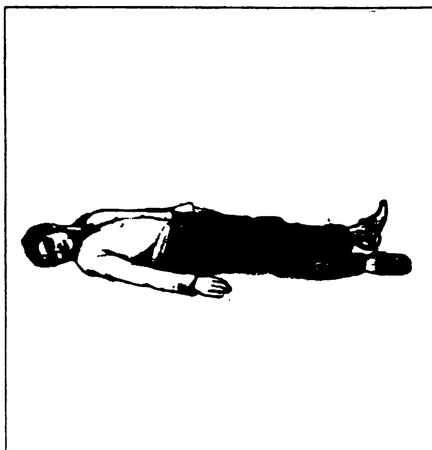
إذا استمر الاغماء أكثر من ١٠ دقائق فإن وراءه مرض خفي يستوجب اشراف الطبيب .

إن هدف الاسعاف الأوّلي إيصال الكمية الكافية من الدم إلى الدماغ . إذا كان الفرد واعياً يجب سؤاله إذا كان مصاباً بالسكري ، فإذا كان كذلك اعطه كمية من السكر ولا تستخدم السكاكر .

هناك بعض الضواهر التي تسبق الاغماء . كشعور الفرد بعدم

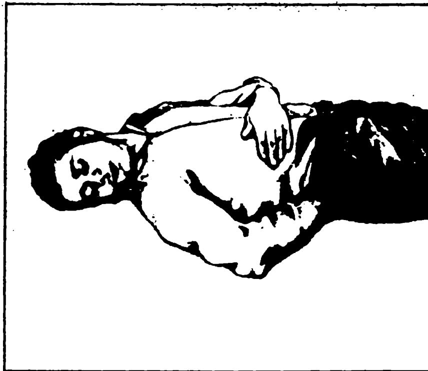
التوازن وشحوب الوجه وبرود الجلد وضعف في النبض ودوار .

اثر بروز هذه الظواهر مدد المصاب في مجرى هوائي وانزع عن وسطه وعنقه كل الملابس . عالج أي جرح اصيب به في اثناء وقوعه . ضعه في وضعية الانتعاش . عندما يستعيد وعيه لا تسمح له بأن ينهض مباشرة ولكن تدريجياً إرفعه حتى يجلس ثم إعطه رشفات ماء .



التعليمات:

١ ـ ادر المصاب إلى وضعية الانتعاش أولا مدده بحيث يكون وجهه إلى أعلى . انزع عنه ملابسه خصوصاً تلك المحيطة بوسطه وعنقه . مدد ذراعيه إلى جانب جسده . وادر رأسه إلى الجانب الأيمن .



٢.- ارفع ذراعه اليمنى وضعها تحت ردفه ثم ضع ذراعه اليسرى فوق صدره .



٣ - إثن رجله اليسرى من الركبة فوق رجله اليمنى بحيث

يجعل فخذه زاوية ٩٠ درجة مع جسده . شد برفق ذراعه اليمنى تحت جسده .



٤ - إركع إلى الجهة اليمنى للمصاب . ضع كفيك على الفخذ والكتف الأيسر للمصاب .

٥ ـ حرك المصاب بلطف ناحيتك . تأكد من أن مجرى تنفس المصاب سليماً .

٦ ـ ضعه في وضعية الانتعاش بحيث تكون ذراعه اليسرى على الأرض وراحة كفه ممددة على الأرض بينما يكون كوعه منثنياً .

حرك برفق رأس المصاب إلى الأعلى متجهاً إلى الخلف وخده على الأرض بحيث يكون مجرى الهواء سليماً حتى وإن كان المصاب في حال الاستفراغ .





الكسور

كسور الذراع أو الكوع

هناك كسور ترافقها جروح وتسمى الكسور المفتوحة كما هناك كسور تقتصر فقط على كسر في العظم وتسمى الكسور المغلقة . ما يجب التنبيه إليه هو عدم اللجوء مباشرة إلى تضميد الكسور المفتوحة ، كما يجب الإنتباه إلى التمييز بين الكسر والخلع . والخلع هو خروج العظام من مفاصلها . وللخلع والكسر اعراض مماثلة . مثلاً تشوه مباشر في المكان المصاب يصحبه ألم مبرح ووهن . في حال الكسر أو الخلع يجب الامتناع عن اعطاء المصاب الطعام أو الشراب . وإذا وجد النزف يجب وقفه قبل المباشرة في معالجة الكسر .

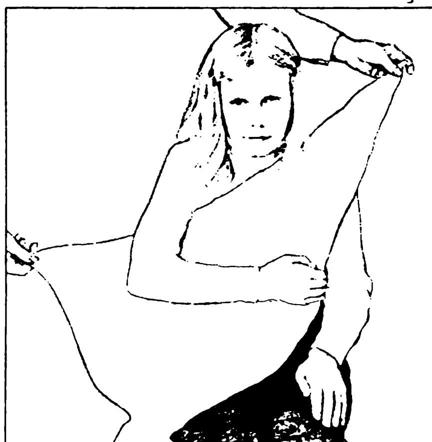
إذا لم تتأكد من أن الإصابة كسر أو خلع باشر الإسعاف على أساس انها كسر .

الإرشادات :

١ ـ ثبت الكسر بواسطة جبيرة طويلة تربط إلى الجهة الخارجية لذراع المصاب . واستخدم ضمادتين احداهما تربط إلى أعلى الكسر والأخرى إلى اسفله ، ويجب أن تكون العقدتان إلى الجهة الخارجية للذراع . ضع ضمادة بين ذراع المصاب وصدره .



٢ ـ إذا كان في الامكان تحريك الذراع أو الكوع ، استخدم الضمادة الثلاثية . بحيث تضع رأس الضمادة على كوع المصاب وطرفها الثاني على كتفه وبرفق حرك الذراع في اتجاه الصدر ثم اربط الطرف الثالث بالطرف الثاني حول رقبته .إرفع رأس الضمادة فوق الكوع لتدعم الذراع .





إذا كان الكسرمصحـوباً بجـرح اتبع الإرشـادات نفسها لكن ضع على الجرح ضمادة مطهرة .

كسر الإصبع أو الكف

عند حصول كسر في الكف غالباً لا يظهر تشوه . قد تكون كسور اليد والأصابع معقدة إذ يصحبها نزف داخل الانسجة العضلية مما يحدث ورماً في الاصبع أو الكف .

الإرشادات

حرك الذراع المصابة قدر الإمكان . وانزع الحوابس كالخواتم والساعات الخ . إذا كان الكسر مغلقاً يمكن استخدام كيس من الثلج لمنع تفاقم الورم لكن إحذر إلتصاق الثلج بالجلد .



١ ـ إستخدم ضمادة ناعمة على شكل مثلث بحيث تضع رأس الضمادة على الكوع وارفع الطرف الثاني إلى كتف المصاب ثم اربطه بالطرف الثالث حول رقبة المصاب وتأكد من أن الضمادة تغطي الكف والكوع والذراع .



٢ ـ لمزيد من الحيطة يمكن استخدام رباط فوق العلاقة حول الصدر والذراع المصابة وتحت الإبط الآخر . ويجب أن تكون عقدة الرباط على الظهر .



كسور الركبة والفخذ والورك

تتميز كسور الـورك بالتعقيـد إذ غالبـاً ما تصحبهـا جروح في الحوض ، فعليك الا تحرك المصاب خشية من ان تكون هناك إصابة في العمود الفقري . أما كسور الفخذ فغالبـاً ما تحـدث نزفـاً داخلياً حاداً . وفي هذه الحال لا تحاول تقـويم العظمـة المكسورة ولا تـرفع رجل المصاب .

لا تعط المصاب أي طعام أو شراب .

إذا كان هناك نزف اعمل أولاً على وقفه .

مـدد المصاب وراقب نبضـه وتنفسه إذا تـوقف تنفسه اسعفـه

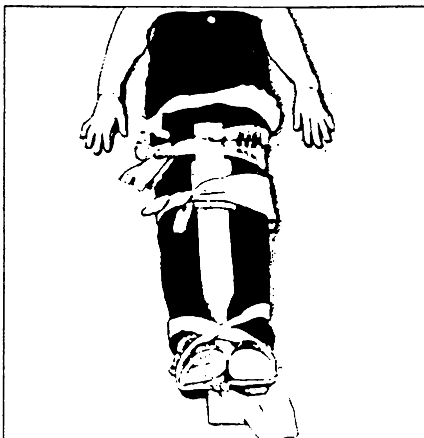
بتنفس اصطناعي عن طريق الفم . استعجل طلب المساعدة الطبية .

الإرشادات :

١ ـ إذا حدث كسر في الورك ، ضع ضمادة بين فخذي وركبتي وكاحلي المصاب واعقد رباطين متباعدين حول فخذيه وواحداً حول ركبتيه وواحداً حول كاحليه .



٢ ـ في حال حدوث كسر في الفخذ ضع رجل المصاب فوق جبيرة طويلة بحيث تثبت عليها فخذيه وركبتيه وكاحليه . ثم اتبع الارشادات نفسها في كسر الورك .



٣ ـ في حال حدوث كسر في الركبة ضع الجبيرة خلفها، على أن تكون اما من خشب أو من معدن . وضع جبيرة اخرى بين الركبة والجبيرة الأولى .ولضمان الجبيرة إعقد رباطاً حول الفخذ وآخر تحت الركبة وواحداً حول القدم والكاحل .



كسور

القدم والكاحل واصابع القدم

تحدث كسور القدم والكاحل واصابع القدم نتيجة سقطة حادة . وغالباً لا يمكن التمييز بين الكسر أو الخلع أو الالتواء ، إذ أن العارض الواضح في الحالات الثلاث هو حصول ورم . لهذا اسعف الإصابة على اساس انها كسر .

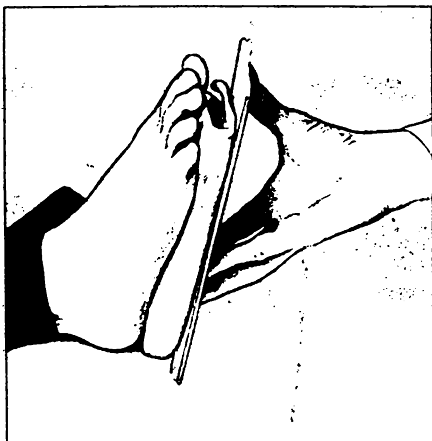
لا تحرك المصاب ولا تدعه يقف . إذا كان هناك نزيف إعمل على وقفه .

الإرشادات :

١ ـ في حال حدوث كسر في الرجل مدد المصاب بحيث تكون

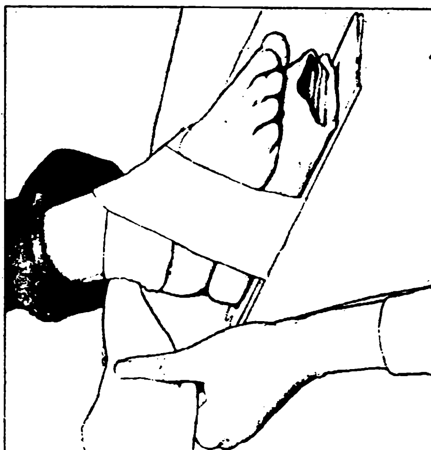


رجلاه مستقيمتين . ضع ضمادة بين فخذيه وركبتيه وكاحليه . واعقد رباطا حول ركبتيه وآخر حول قدميه .



٢ ـ في حال حدوث كسر في القدم أو احد اصابعها ، إنزع حذاء المصاب برفق وارفع قدمه . ضع جبيرة وفوقها ضمادة على راحة القدم .

٣ ـ اعقد رباطاً حول قدم المصاب على شكل ثمانية (8) لحفظ الجبيرة . في حال حدوث كسر في احدى اصابع القدم ضع ضمادة بين الأصابع واعقد رباطا حول الاصبع المصابة .



كسور

الكتف والتّرقوة

تنتج كسور التّرقوة من سقطة على اليد أو الكتف . ومن السهل التعرف على هذا النوع من الإصابات إذ لا تقوى الذراع على الحركة ويظهر فيها تشوه مصحوب بورم .

لا تحاول تقويم العظمة المكسورة . لا تعقد مباشرة على مكان الإصابة، خصوصاً إذا كان هناك كسرمفتوح .

لا تعط المصاب أي طعام أو شراب . حرك الذراع برفق قدر المستطاع . إذا اغمي على المصاب اسعفه أولاً ثم عالج الكسر . إذا

كان هناك نزف اوقفه قبل الشروع في اسعاف الكسر .

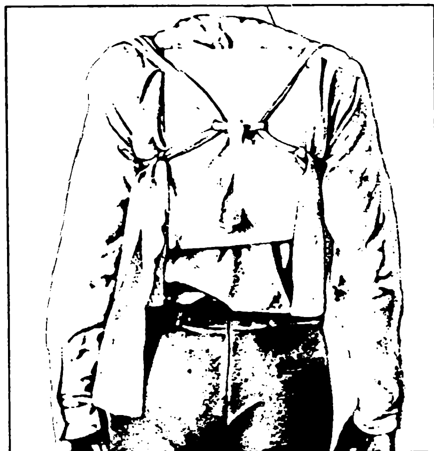
احن رأس المصاب في اتجاه الكسر ، لتخفيف الألم . اطلب مساعدة طبية .

الإرشادات

١ - إجلس المصاب . اثن رباطين مثلثين ثم مرر كلاً منهما تحت كل إبط وحول الكتف . واعقد كل رباط مباشرة تحت عظمة الكتف .



٢ - ضع ضمادة بين عظام الكتفين . واستعمل رباطاً ثالثاً لشد الكتفين بشكل دائري ، على أن يكون شديداً ليشد الكتفين إلى الخلف .





٣ ـ اثن الـذراع المصابة لجهة الصدر . ضع ربـاطاً مثلثـاً على

الذراع بحيث يكون رأس الرباط على الكوع وأحد الأطراف على الكتف والطرف الآخر تحت الذراع . اعقد طرفي الرباط حول عنق المصاب .

كسور
العمود الفقري والاضلاع

يعتبر كسر العمود الفقري احد اعقد الكسور ، وإن أي خطأ في نقل المصاب قد يؤدي إلى عطب دائم فيه ، مما يحدث شللاً . أما اعراض كسر العمود الفقري فهي آلام حادة في الظهر، فقدان الإحساس بالاطراف وفقدان السيطرة عليها. في هذه الحال لا تحرك المصاب.

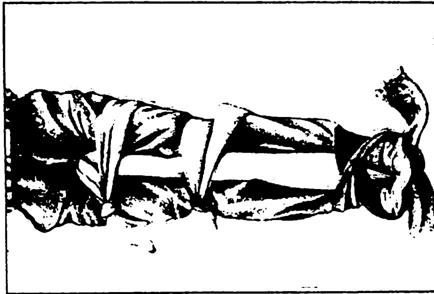
تعتبر أيضاً كسور الاضلاع من الكسور المعقدة إذ في بعض الحالات يخترق الضلع المكسور الرئة مما يؤدي إلى بصق المصاب الدم والبلغم وإلى صعوبة في التنفس ـ وإذا اخترق الضلع المكسور الجلد الخارجي نكون أمام إصابة « الكسر المفتوح » . وفي هذه الحال عليك أن تسعف أولاً النزف خصوصاً إذا كان خطراً .

في حال حدوث جروح في الصدر حاول أن تسد تسرب الهواء بواسطة ضمادة مطهرة .

إذا حصل وتوقف تنفس المصاب إسعفه بتنفس إصطناعي واستعجل طلب مساعدة طبية .

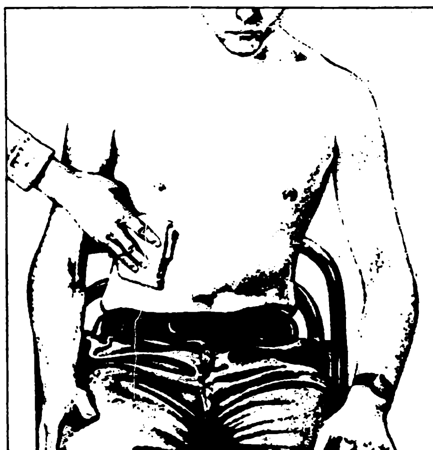
الإرشادات :

١ ـ إذا كانت هناك مساعدة طبية سريعة لا تحرك المصاب بكسر في العمود الفقري . أما إذا لم تتوافر فحضر المصاب للإنتقال به إلى المستشفى وذلك بدقة فائقة . مرر تحت المصاب قطعة خشب عريضة (وفي هذه الحال الباب الخشبي يفي بالحاجة) . ضع ضمادات بين فخذي وركبتي وكاحلي المصاب . اعقد رباطات حول فخذيه وركبتيه وقدميه .



إذا اغمي على المصاب لا تجعله في وضعية الانتعاش (السابق ذكرها) لأنها قد تفاقم الإصابة .

٢ ـ في حال حدوث كسر في الضلع ولم يكن مصحوباً بجرح في الصدر أو لم يصب الرئة يمكنك أن تعقد رباطاً حول الصدر أما إذا اخترق الضلع المكسور الجلد فعليك أن تضع ضمادة مطهرة على الجرح لمنع تسرب الهواء .



٣ ـ إحرص علي ان تبقى الضمادة فوق الجرح وإدعم الذراع بواسطة ضمادة مثلثة . ودع المصاب مستلقياً . إذا ما اخترق الضلع المكسـور الرئة ابق رأس المصاب وكتفيه مرتفعين إلى أعلى ولا تضع رباطاً حول الاضلاع .

إصابات الوجه والرأس

تعتبر إصابات الرأس خطرة إذ أنها تؤدي إلى عطب الدماغ . ومن اعراض عطب الدماغ فقدان الوعي وألم في الرأس وتشنجات وإستفراغ وفقدان الذاكرة . ويحصل كل ذلك دون سبب ظاهر. وقد تؤدي في بعض الحالات إلى شلل في جزء من الجسد مقابل للإصابة .

لا تحرك المصاب إذا كان هناك كسر في العنق أو العمود الفقري .

إذا كان المصاب يعاني كسراً أو خلعاً في الفك فسرعان ما تظهر لديه صعوبة في الكلام وزيادة في اللعاب وقد تبدو الاسنان غير مستقيمة .

إذا توقف تنفس المصاب عليك استعجال اعطائه تنفساً إصطناعياً ، واسعاف النزف في حال حدوثه . لا تضغط بقوة إذا كان النزف حاصلاً فوق كسر . وإذا فقد المصاب وعيه اجعله في وضعية الإنتعاش بحيث يكون الجرح إلى أعلى .

ـ لا تعط المصاب أي طعام أو شـراب .

ـ لا تحاول أن تقـوّم خلع الفك .

ـ لا تحاول إزالة أية أداة حادة منغرسة في الجرح ، بـل اتــركهـا حيث هي .

ـ إن أي نــزف في الأذن ينتــج من كســـر في الجمجمة .

ـ لا تحاول أن تنزع أي شيء من الأذن .

ـ إن أي نزف من الأنف ناتج من اصابـة الرأس اسعفـه على أساس أنه كسر في الجمجمة .

ـ إن أي كسر في الأنف يصحبه تورم وألم حـاد .

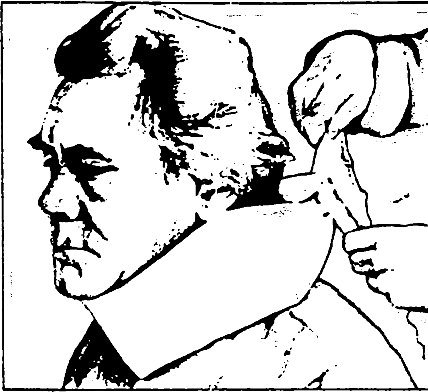
ـ اطلب من المصــاب أن يتنفس من فمـه واسعفـه عـلى أساس نزف الأنف .



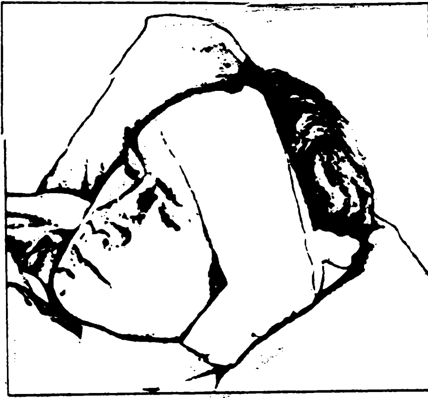
الإرشادات :

١ - **كسور الفك:** إذا فقد المصاب وعيه اجعله في وضعية الانتعاش وتأكد من أن مجرى الهواء سليم . ازل الاسنان الاصطناعية ان وجدت وثبت الفك بواسطة ضمادة ورباط . أما إذا كان المصاب واعياً دعه يجلس بحيث يكون وجهه إلى الامام . ازل أي اسنان إصطناعية وتأكد من أن مجرى الهواء سليم ثم ثبت الفك . .

٢ - **كسور العنق :** لا تحرك المصاب بكسر في عنقه، أما إذا تأكدت من سلامة العنق يمكنك ان تدعمه بطوق من القماش أو صحيفة ثم غط الطوق برباط حول العنق بعقد طرفيه .



٣ - **إصابات الأذن :** لا تضع أي شيء في قناة الأذن . أوقف النزف بالضغط على الجرح ، ضع ضمادة مطهرة على الأذن واربطها برباط . مدد المصاب على ظهره بحيث يكون رأسه وكتفاه مرتفعين والرأس مائلاً نحو الاصابة .





٤ ـ إصابات العين : لا تحاول نزع أي شيء منغرز في العين . اطلب من المصاب اغماض عينيه والحفاظ عليهما ثابتتين . ضع ضمادة ناعمة على العين المصابة واربطها برباط . كذلك يجب أن

يغطي الربـاط العين السليمـة . مدد المصـاب ، واسـرع إلى طلب المساعدة الطبية .

٥ ـ إذا دخلت شظية في العين انتزعها إذا كانت ظاهرة بعد أن تصوبها نحو الضوء .

انزل الجفن الأسفل بـطرف إصبعك واطلب من المصـاب ان ينظر إلى أعلى وانزع الشظية بطرف منشفة نظيفة .



٦ ـ إذا كـان هنـاك شـظيـة تحت الجفن الأعــلى . اطلب من المصاب ان يرجع رأسه إلى الخلف . قف وراءه وبيد ثابتة ضع عود ثقاب في وسط الجفن الأعلى واضغط برفق إلى الوراء، إلتقط الرموش رفع الجفن واثنه عـلى عود الثقـاب ثم ازل الشظيـة بطرف منشفـة نظيفة .

قضمة الصقيع

تظهر قضمة الصقيع عندما تتجمد الأنسجة الجلدية في الطقس البارد، خصوصاً عندما يكون الجو مائلاً إلى الرطوبة، وهذا ما يؤثر على الأنسجة والجلد. وتظهر قضمة الصقيع على شكل بثور أو تقرح، ويعقبها إذا كانت حادة حالة غنغرن. ولعل اكثر الأجزاء التي تصيبها قضمة الصقيع هي: الأنف والأذن والخدود واصابع اليدين والرجلين. وغالباً ما تظهر دون ان يصحبها أي ألم لكن يصبح الجزء المصاب صلباً ومخدراً وابيض اللون. وهناك حالات يصبح فيها لون الجزء المصاب احمر،كما يصبح، احياناً أبيض مائلاً إلى الصفرة.

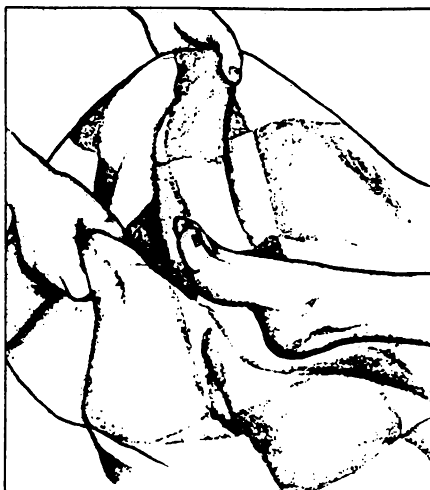
أما بالنسبة إلى اصابع اليد والرجل فانها تتصلب. من المهم معرفة اعراض قضمة الصقيع لإجراء الإسعاف الأولي بسرعة. عليك أن تدفىء الجزء المصاب وذلك يحتاج إلى دقة متناهية. إذا كان الوجه هو الجزء المصاب بقضمة الصقيع عليك أن تدفئه بيدين دافئتين وإذا كان الكفان مصابين عليك أن تضعهما تحت الإبط مباشرة على

الجلد . ، وإذا كانت القدمـان مصابتـين عليك لفهـما ببطانيـة . إن المصاب بقضمة الصقيع قد يعاني ارتفاع الحرارة لذا يجب حمـايته من البرد .

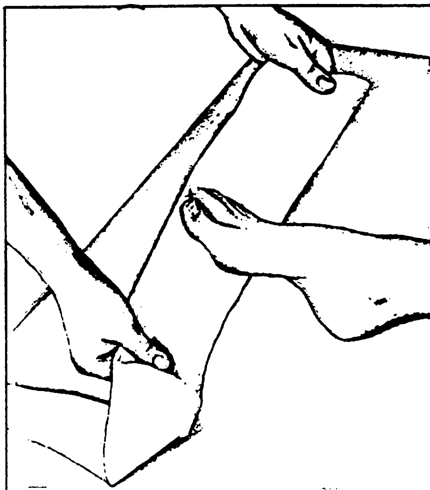
لا تسعف قضمة الصقيع بـالتعرض مبـاشرة للنـار . لا تفرك الجزء المصاب باليدين أو بقطعة من الثلج . لا تمش على قدم مصابة بقضمة الصقيع . يمكنك أن تأخذ أية حبوب مزيلة للألم .

الإرشادات :

١ ـ إجعل الجزء المصاب دافئاً ، فإذا كانت اصابع القدم هي المصابة لفها ببطانية . لا تفركها وتأكد من ان دفع الدم لم ينقطع . اما



اذا كان الوجـه مصابـاً فغطه بيـدين دافئتين إلى أن يعـود اليه اللون والإحساس .



٢ ـ إن الاصابة بقضمـة الصقيع تشبـه الحرق لـذا يخشى ان تتضاعف وتؤدي إلى التهاب ، لذلك عليك ان تغطي الجزء المصاب بضمادة مطهرة وتستعجل نقل المصاب إلى المستشفى .

التعرض للبرد" السخونة"

إذا تعرض الإنسـان لطقس رطب وبارد ترتفع حرارة جسده . ويؤثر ارتفاع الحرارة على الجهاز العصبي كما يؤثـر على القـدرة على التركيز ويؤدي إلى اضطراب عام في الجسم يظهر من خلال الكلام .

وهناك بعض الحالات الحادة تؤدي إلى فقدان الوعي والغيبوية والموت .

والاشخاص الأكثر عرضة لإرتفاع الحرارة في البرد هم الجياع والمتعبون والعجزة والأطفال والمدمنون على الكحول . ويتفاعل ارتفاع الحرارة تـدريجياً ، ولعل اخطر مرحلة هي المرحلة الأولى حين تـظهر حـال الإضطراب ويفقـد الفرد شهيتـه . لذلـك يجب منحه طعـامـاً ودفئـاً . من المهم ان نتعرف إلى اعـراض السخونـة إذ يمكن اعـطاء العلاج الصحيح في اسرع وقت ممكن .

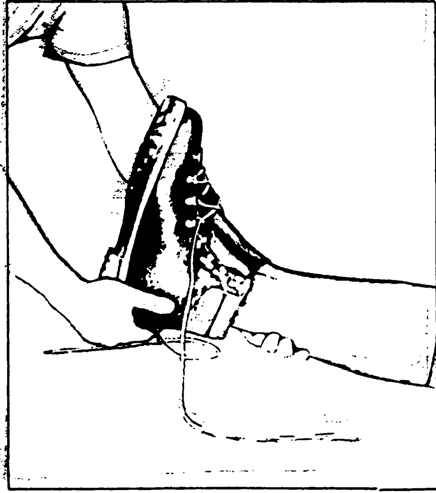
إن الاعـراض الرئيسـة للسخونـة هي : ركـود الاستجـابـات الـذهنية والفيـزيولـوجية والاضـطراب في الكلام وتشنـج العضلات

والـرجفة وتشتت القـدرات ، خصوصـاً القوة البـدنية وعليـك برفع حرارة الجسد ككل ، والتيقظ لمنع ارتفاعها بشكـل حاد . لف المصـاب ببطانيـة والأفضـل اجـلاسـه في حمـام ميـاه دافئـة تسـاوي حرارة الجسـد ، أي ۳۷° . ثم اعط المصاب سـوائـل حلوة ودافئة . لا تعطه كحولاً إذ أنها تزيد من ارتفاع الحرارة . اجعـل المصـاب دافئـاً قـدر المستـطاع لتخفيف درجـة اعـطاب الانسجـة . في الحـالات الخـطرة جـداً يجب نقـل المصـاب إلى المستشفى .

الإرشادات :

١ ـ يجب حماية المصاب من التعرض لمزيد من البرد أو الرطوبة ، امنحه دفئاً وسوائل حلوة وطعاماً .





٢ ـ انـزع حذاء المصـاب وكفوفـه أو أي مـلابس اضـافيـة . استبـدل ثيابـه الرطبـة بثياب ناشفة . احـرص على ان يبقى واعيـاً ومتحركاً .

النوبات القلبية

تحدث النوبة القلبية من انخفاض نسبة دفع الدم إلى عضلات القلب . وغالباً ، نتيجة عطب دائم أو موقت لعضلات القلب .

عندما يتوقف دفع الدم عن عضلة القلب تتوقف الانسجة العضلية عن تلقي الأوكسجين والغذاء الذي تحتاج إليه ، فتتوقف عن العمل . هناك درجتان من النوبة القلبية : المعتدلة وتسمى الذبحة القلبية والخطرة وهي مميتة .

إن المصاب بالنوبة القلبية يشعر بألم حاد في الصدر ، يبدأ من وسط الصدر ثم ينتشر إلى الاكتاف والقسم الأعلى من الذراع ، خصوصا الذراع اليسرى فالبطن والرقبة . ويجب في هذه الحال تمديد المصاب في وضعية مريحة. وتعتبر وضعية الجلوس هي الأفضل ، إذ تساعد في التنفس ودفع الدم إلى القلب، ويجب ازالة كل الملابس الضيقة . اسرع في طلب المساعدة الطبية . ولا تترك المصاب حتى تصل المساعدة إلا إذا استراح المصاب خلال خمس دقائق .

إذا كانت النوبة القلبية هي الثانية فيجب استخدام الأدوية التي

وصفها الطبيب في المرة الأولى . تأكد من ان نبض المصاب صحيحاً ولا تسارع إلى الضغط على القلب إلا إذا تأكدت من ان قلبه قد توقف . راقب نبضه وتنفسه باستمرار .

الارشادات :

١ ـ قد تحدث الذبحة القلبية اثر التمارين الرياضية . وفي هذه الحال يشعر المصاب بألم مفاجىء حاد يستمر لفترة قصيرة .



يبدأ الألم في وسط الصدر ثم ينتشر إلى الذراع اليسرى فيشعر المصاب بخدر في اصابع يده . وقد ينتشر الألم إلى العنق وكل الصدر وإلى الذراع اليمنى .



٢ ـ يمكنك أن تفحص نبض المصاب إذا وضعت يدك على عنقه إذ ينتج هذا من دفع الدم إلى الدماغ . ولتبيان نبض المصاب يمكنك أن تضع اصابعك على مجرى التنفس بالقرب من زاوية الفك . لا تضغط بقوة .

٣ ـ يمكنك ان تفحص نبض المصاب أيضاً إذا وضعت يدك على معصمه .

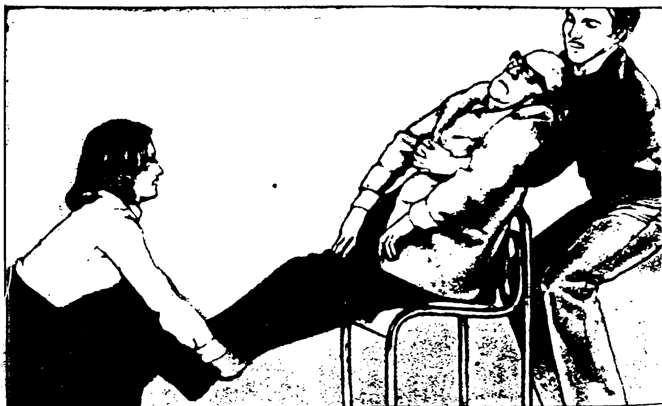
٤ ـ يجب ان يرتاح المصاب بالنوبة القلبية إلى أن تصل المساعدة الطبية . ولعل أفضل الوضعيات هي وضعية الجلوس خصوصا إذا دعمت الظهر ورفعت الركبتين .





٥ ـ من الضروري وضع المصاب بالذبحة القلبية في وضعية مريحة على ان يقوم احد الأشخاص برفع ساقيه ويقوم آخر برفع كتفيه . ويجب الإنتباه في اثناء تحريك المصاب أن تكون الحركة برفق ونعومة .

إذا توقف قلب المصاب انزله بسرعة إلى الأرض للمباشرة بالضغط على القلب وفي هذه الحال يجب أن يكون وجه المصاب إلى أعلى .



النوبات القلبية الحادة

تحدث النوبة القلبية الحادة نتيجة حصر في الشريان التاجي مما يمنع الدم عن الوصول إلى القلب . وفي مثل هذه الحال يجب استعجال اعادة القلب الى العمل بالضغط على الصدر فوق القلب .

اما اعراض النوبة القلبية الحادة فهي ألم مفاجىء حاد في الصدر وشحوب الوجه وتعرّق سريع وضعف في النبض وسرعة في التنفس وفقدان الوعي . وقد يتوقف قلب المصاب وتنفسه عن العمل .

عليك ان تفحص نبض المصاب بوضع اصابعك على عنقه فاذا احسست ان النبض توقف استعجل الضغط على صدره. اسرع في طلب المساعدة الطبية . مدد المصاب على ظهره واركع عند الناحية اليسرى منه ، فإذا لم تتوافر المساعدة الطبية استعجل الضغط على صدره وارفقه بتنفس اصطناعي بواسطة الفم .

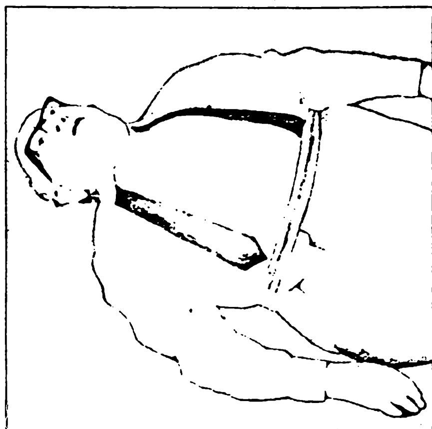
إضغط على صدر المصاب بسرعة وانتظام مرة كل ثانية ولمدة

عشر ثوان . ثم انفخ الهواء مرتين في رئتيه بواسطة الفم ، ثم كرر الضغط على صدره .

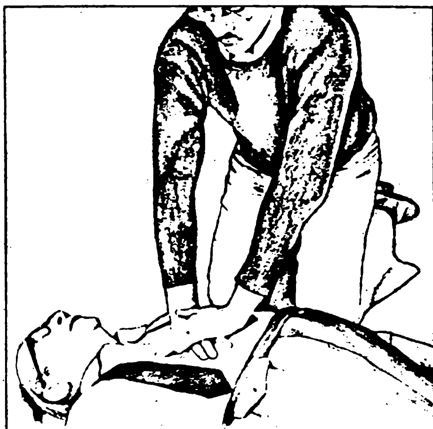
لا تعمد إلى الضغط على الصدر إذا كان القلب ما زال يعمل اتبع الارشادات بدقة وابق هادئاً ليبقى تنفسك منتظماً ولئلا تتعب .

الإرشادات :

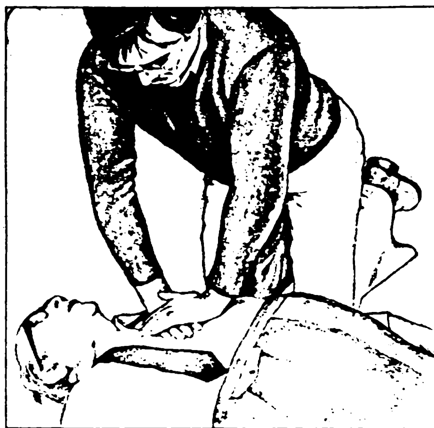
١ ـ إذا توقف القلب عن العمل يجب الضغط على كل المنطقة التي تغطي مساحة القلب . إركع إلى الناحية اليسرى من المصاب وضع يديك فوق بعضهما واضغط براحتي يديك .



٢ ـ مدد المصاب ووجهه إلى اعلى .



٣ ـ يجب ان تضغط على الصدر بمعدل ٨٠ مرة كل دقيقة ، على انِ يكون الضغط ثابتاً وليس قوياً لئلا تحدث كسراً في القفص الصدري .



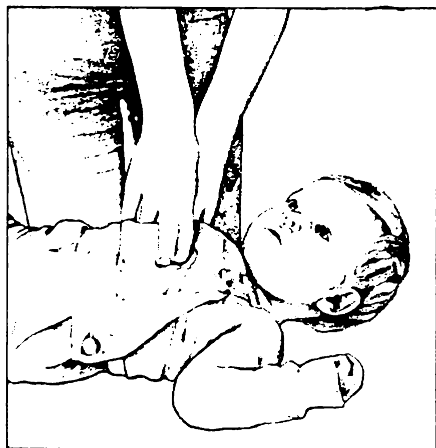


٤ ـ تحتاج عملية الضغط على القلب والتنفس الاصطناعي الى شخصين متمرنين. الأول يركع إلى الناحية اليسرى للمصاب ويقوم بالضغط على صدره بينما يركع الشخص الآخر إلى الناحية اليمنى للمصاب ويسد انفه ويشرع في نفخ الهواء في الرئتين بواسطة الفم .

٥ ـ إن الشخص الذي يقوم بالضغط على القلب يجب أن يضغط عشرين مرة كل ١٥ ثانية ، ويجب ان يتزامن معه الآخر بأن يعطي نفختين في الرئة كل ١٥ ثانية .

٦ ـ إذا كان المصاب طفلاً يجب استخدام اصبعين فقط للضغط على صدره بمعدل ١٠٠ مرة كل دقيقة . يجب الانتباه عند الضغط على صدر الطفل المصاب إذ أن صدره رقيق ورئتيه ضعيفتان .

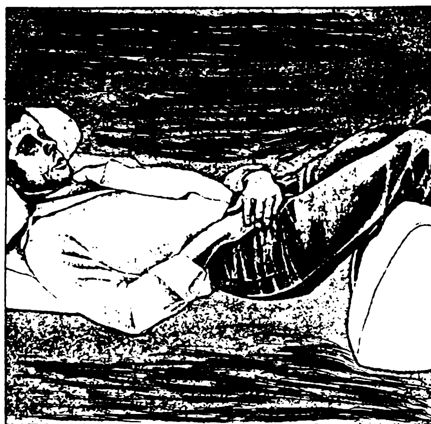




فتق العضلات

فتق العضل

إن الفتق هو نتوء في البطن ، يسببه جزء من الامعاء حين ينتأ من خلال جدار البطن تحت الجلد . ويحدث الفتق عادة نتيجة شد عضلات البطن أو عند رفع شيء ثقيل أو نتيجة للتمارين الرياضية



ونادراً ما يحدث نتيجة للسعال .

وقد يصحب الفتق ورم دون ألم ، ويصبح دائماً. وهناك بعض حالات الورم المؤلم يصحبه استفراغ .

وقد تصد عضلات البطن المعي المفتوق فيعرف باختناق الفتق . ويعتبر هذا من الحالات الخطرة إذ يحجب المعي ويقطع دفع الدم عنه (تآكل العظام) وهنا قد تتفاقم الحالة لتؤدي إلى الغنغرينا وقد تؤدي إلى الموت فيجب استعجال اجراء جراحة .

انفجار البطن:

يعتبر انفجار البطن من الاصابات النادرة ، لكنه خطر جداً إذ يؤدي إلى الالتهاب وبعضه قد يكون مميتاً .

وينتج انفجار البطن عن تمزق القطب بعد الجراحة ، أو نتيجة فتق الجرح بعد التئامه . أو نتيجة انغراز السكين في البطن . اسرع في طلب المساعدة الطبية .

لا تلمس المعى الناتىء .

مدد المصاب وغط المعى بمنشفة نظيفة . لا تعطي المصاب أي طعام أو شراب .

في حال اختناق الفتق:

اطلب المساعدة الطبية . ومدد المصاب ودعم رأسه وكتفيه وركبتيه ، ولا تحاول تخفيف الورم .



البتر الطارئ

إن البتر الطارىء هو قطع احد الاطراف اثر جرح مفاجىء . ويظهر عادة نتيجة حادث سيارة ، أو إذا قطع الطرف بواسطة آلة متحركة . إن الخطر الاساسي في هذه الحال هو النزف الذي يحدث ويؤدي إلى وفاة المصاب . لذا يجب استعجال طلب المساعدة الطبية . إسعَ إلى وقف النزف بالضغط على مؤخرة العضو المبتور .إذا لم يتوقف النزف ، استعن بآخر ليضغط على الشريان فيما تستمر انت في الضغط على مؤخر العضو المبتور ويجب وقف الضغط على العضو مرة كل عشرين دقيقة لمدة ثلاثين ثانية . احتفظ بالعضو المبتور ليتمكن الجراح من ربطه. ضعه في الثلج وادخله في كيس نايلون نظيف .

الإرشادات:

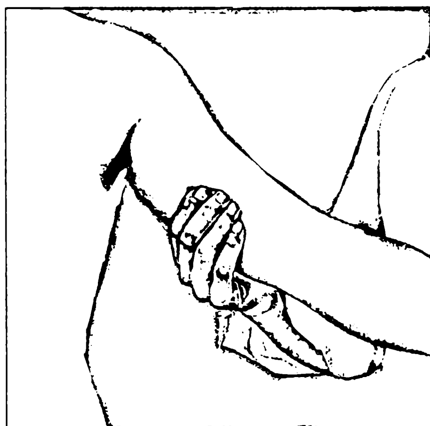
١ ـ مدد المصاب على ظهره ودعم العضو المبتور برفعه وغطه بمنديل نظيف واستمر في الضغط عليه فوق الربطة حتى يتوقف



النزف . إذا لم يتوقف النزف ضع ضمادة اخرى من دون أن تنزع السابقة واستمر في الضغط .

٢ ـ يمر الشريان العضلي عبر باطن الذراع ، وللضغط عليه ضع اصابعك على باطن الذراع فوق الشريان واضغط عليه نحو العظمة .

٣ ـ يمر شريان الفخذ في وسط اصل الفخذ . وللضغط عليه ارفع الفخذ بكلتا يديك واضغط مباشرة على وسطه ، يجب أن تستخدم في عملية الضغط كلا إبهاميك بوضعهما فوق بعضهما والضغط في اتجاه طرف الحوض .





المواد الكيميائية الخطرة والسامة

هناك أربع طرق رئيسة لحالات التسمم ، وهي : تنشق مواد سامة ، بلع السم ، إمتصاص مواد كيميائية عبر الجلد وبواسطة الحقن .

تظهر حالات التسمم عبر الرئة من تنشق رائحة بخار السيارة .

وتحدث أيضاً في بعض المصانع . مثل تنشق غاز كاربون الكلوريد الرباعي في المصابغ .

أما المواد التي تحدث تسمماً بعد بلعها فإنها تؤثر على البطن أو الامعاء فتؤدي إلى استفراغ والم واسهال .

كل المواد المستخدمة في المنازل للتبييض تعتبر سامة ، لذا يجب أن تبقى بعيدة عن متناول الأطفال .

وهناك أيضاً بعض النباتات والفطريات السامة . قد تؤثر بعض السموم على الجهاز العصبي فتحدث فقداناً للوعي وتشنجات وهذياناً .

أما التسمم بواسطة الحقن فيكون نتيجة استخدام دواء فاسد . وكذلك فإن عضات ولسعات بعض الحشرات أو الحيوانات تحدث تسمماً .

إن معظم المواد الكيميائية المستخرجة من الأعشاب والطحالب تحدث تسمماً إذا امتصها الجلد . وإذا ابتلعها المصاب تؤدي إلى تشنج وفقدان للوعي . فيجب أن تكون حذراً عند استخراج هذه المواد ويجب أن ترتدي ثياباً واقية ، وإذا وقع شيء منها على الجلد سارع إلى غسله .

في حال الاصابة استعجل طلب المساعدة الطبية .

إذا كان المصاب واعياً اساله عما حدث . وإذا فقد وعيه عليك أن تتأكد من أن مجرى الهواء عنده سليم ثم اجعله في وضعية الانتعاش وراقب تنفسه ودقات قلبه .

الإرشادات :

إذا تناول المصاب مادة أكالة (اسيدية مثلاً) فإن شفتيه وفمه سيحترقان وإذا كان المصاب واعياً اعطه كمية كبيرة من الماء أو الحليب للمساعدة على تحلل المادة ، لكن لا تحدث استفراغاً قصرياً .

إذا توقف تنفسه اسعفه بتنفس اصطناعي واستخدم طريقة هولغر نلسن لئلا تتأثر بالسم .

إذا توقف قلب المصاب سارع إلى الضغط على القلب ويجب

استمرار عمليتي التنفس الاصطناعي والضغط على القلب حتى تصل المساعدة الطبية ، لأن آلية التنفس لدى المصاب تكون قد اعطبت أو اضطربت نتيجة التسمم .

إذا احترق جلد المصاب بمادة اكالة اغسله بالماء لمدة ١٥ دقيقة ثم اسعفه على اساس معالجة الحروق .

يجب الاحتفاظ بالزجاجات والادوية التي احدثت التسمم وكذلك بعينة من استفراغ المصاب ليتمكن الطبيب من معرفة نوعية السم .

الصدمة

تنتج الصدمة من انخفاض مفاجىء في نسبة دفع الدم مما يؤثر على مجمل وظائف الجسد .

وتحدث الصدمة في الاصابات الآتية : الحروق ، النوبة القلبية ، الالتهابات ، التسمم، توقف التنفس ، دقات القلب ، المرض الحاد ، الارتفاع في نسبة الانسولين والنزف .

وتختلف حدة الصدمة باختلاف السبب وتفاعل الفرد معها وتتباين بين الاحساس بالضعف والتقلص الكامل .

وتشمل اعراض الصدمة : امتقاع اللون ، برودة الجلد وترطبه ، تعرّق ، غثيان ، استفراغ ، انخفاض في حرارة الجسم ، ضعف عام ، سرعة في النبض واضطراب في التنفس .

لا تحرك المصاب إذا لم يكن ذلك ضرورياً ، خصوصاً إذا كانت الاصابة بالغة . ولا تعطي المصاب أي طعام أو شراب إذا كانت هناك اصابة في الرأس أو البطن أو إذا فقد المصاب وعيه أو استفرغ أو

تشنج . لا تترك المصاب وحيداً لكن استعجل المساعدة الطبية .

راقب تنفس المصاب ودقات قلبه . فإذا توقف تنفسه استعجل اسعافه بتنفس اصطناعي ، وإذا توقف قلبه استعجل الضغط على القلب .

إذا نتجت الصدمة من ارتفاع في نسبة الانسولين وما زال المصاب واعياً اعطه طعاماً وشراباً محلى . في هذه الحال لا تنفع الحلويات الاصطناعية .

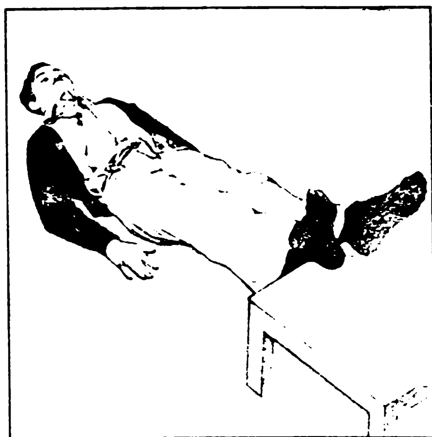
إذا فقد المصاب وعيه أو بدأ بالاستفراغ استعجل وضعه في وضعية الانتعاش .

الارشادات :

١ ـ انزع ملابس المصاب المحيطة بعنقه وصدره وخصره . وابقه دافئاً بلفه ببطانية . ولا تستخدم التدفئة بواسطة المواقد أو أي تدفئة اصطناعية لأن ذلك قد يؤذيه .

٢ ـ إذا كان المصاب واعياً مدده بحيث تكون ساقاه مرتفعتين ، وإذا وجدت أي اصابة في رأسه أو صدره أو بطنه ارفع كتفيه ودعمهما وادر وجهه إلى احدى الناحيتين .





الإنهاك وضربة الشمس

يجب أن نفرق بين الانهاك وضربة الشمس . فأعراض الاصابة بالانهاك هي : شحوب ، فتـور ، ترطب الجلد ، تقلص الجسـد . وفي هذه الحال العلاج سهل . أما أعراض الاصابة بضـربة الشمس فهي : تـورد الوجـه ، ارتفاع في درجـة الحرارة ، وجفـاف الجلد . وتنتج ضربة الشمس من ارتفاع الحرارة والرطوبة . ومن انخفاض في اوالية التعرق . وهناك اعراض اخرى مثل الاضطراب الذهني والهذيان وألم الرأس والدوار . وقد يعقب ذلك صدمة وفقـدان للوعي .

تعتبر الاصابـة بضربـة الشمس من الاصابـات التي تحتاج إلى مساعدة طبية سريعـة ويجب أن يكون هـدف العلاج خفض حـرارة الجسد بسرعة كبيرة . ولعـل أفضل طـريقة لتعـديل حـرارة المصاب غمـره فـي مغطس ميـاه باردة . ثم العمـل على خفض حـرارته إلى ٣٩° . إذا لم تنخفض حرارة المصاب بسرعة فإنه سيعـاني صدمـة أو غيبوبة أو عطباً في الدماغ .

الارشادات :

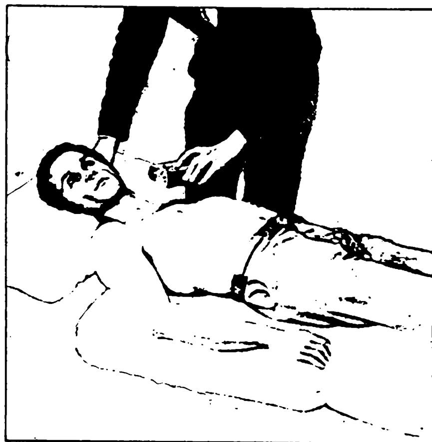
١ ـ إذا كان المصاب يعاني من الانهاك دعه يجلس في مكان مظلل ومعتدل . واعطه ماءً بارداً بعد اذابة ملعقة صغيرة من الملح فيه . إذا فقد المصاب وعيه اجعله في وضعية الانتعاش .

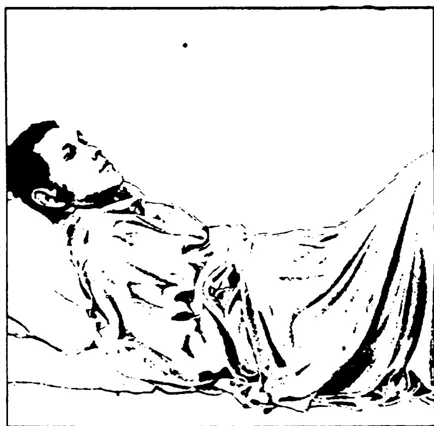


٢ ـ إذا عانى المصاب من ضربة شمس فاعمل بسرعة على خفض حرارة الجسد . ضع المصاب في مكان معتدل ومظلل وتجنب البرد . ثم امسح جسمه بماء بارد .

٣ ـ لف المصاب بقطعة قماش رطبة وباردة ، ومدده حيث مجرى هواء بارد .

وإذا فقد المصاب وعيه اجعله في وضعية الأنتعاش و طلب المساعدة الطبية الفورية .





نقل المصاب

لا تحرك المصاب إذا كانت المساعدة الطبية متوافرة . وإذا كانت حياته مهددة ، مثلاً بالنار ، انقله اولاً بأي ثمن . أما إذا لم يكن هناك ما يهدد حياته فعليك أن تسعفه ثم تنقله .

إن أوّل ما يجب أن تنتبه إليه هو صعوبة التنفس والنزف والتسمم وفقدان الوعي . إذا كان احد الاطراف مصاباً دعمه واسعفه على اساس أنه مكسور. اعمل على اراحة المصاب .

ترتكز طريقة نقل المصاب على نوعية الاصابة وعلى عدد الافراد المساعدين وعلى بُعد المسافة .

في اثناء الرحلة يجب أن تنتبه إلى وضع المصاب ، خصوصاً إلى مجرى الهواء ، وتأكد من عدم وجود أي نزف وعدم فقدان الوعي وإذا كان هناك كسر فيجب أن يبقى ثابتاً . وأن تكون الرحلة هادئة وآمنة .

نقل المصابين في الوجه والرأس

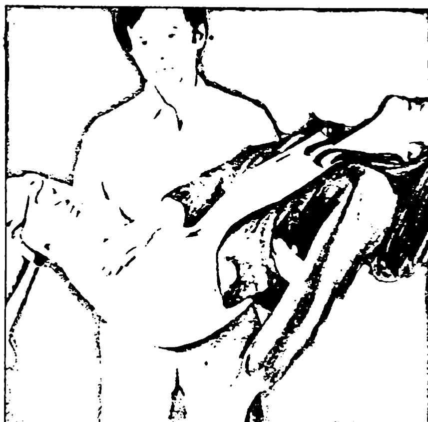
إذا كان المصاب واعياً اجعله في وضعية الجلوس بحيث يكون رأسه إلى الامام كما يمكن استخدام الحمالة .

إذا كان المصاب قادراً على المشي استخدم طريقة التسنيد بحيث يقف احد الاشخاص إلى جانب المصاب ويضع ذراعه حول خصره ، بينما يضع المصاب ذراعه حول عنق الذي يسنده . إذا كان هناك أكثر من شخص يمكن اعتماد أربع اذرع لصنع كرسي تستخدم في حمل المصاب .

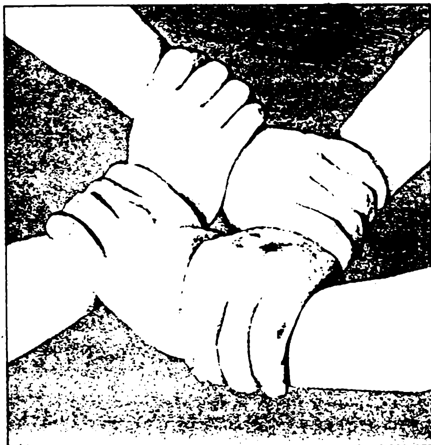
أما إذا فقد المصاب وعيه فيجب نقله ووجهه إلى أعلى .

الارشادات :

١ ـ لحمل المصاب ضع احدى ذراعيك تحت ركبتيه والذراع



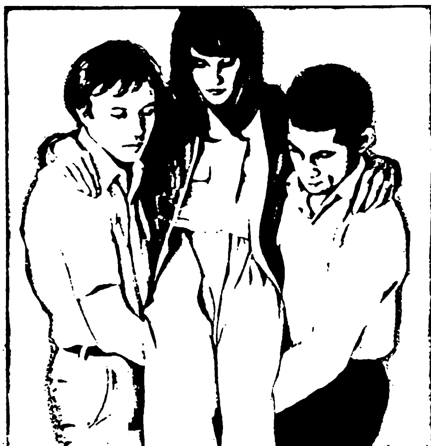
الاخرى حول خصره . إنّ هذه الطريقة تجدي فقط إذا كان المصاب خفيف الوزن وإذا كانت المسافة قريبة .



٢ ـ لصنع حمالة الايدي الاربع تحتاج إلى مسعفين يقفان وجهاً لوجه خلف المصاب . بحيث يمسك كل مسعف رسغه الايسر بيده اليمنى ثم يمسك كل من المسعفين رسغ رفيقه بواسطة يده اليسرى .

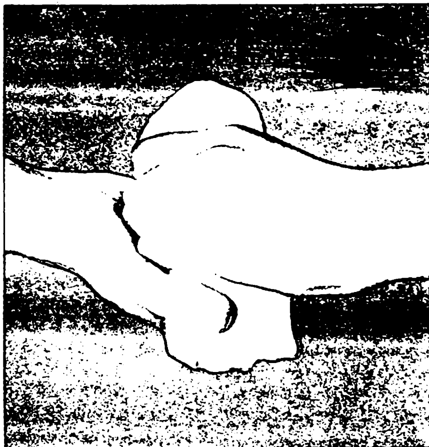
٣ ـ ينحني المسعفان ويجلس المصاب على يديهما محيطاً ذراعيه حول عنق كل مسعف .

٤ ـ هناك طريقة الحمل بواسطة اليدين . يقف المسعفان وجها لوجه وينحنيان كل واحد إلى جانب المصاب . ويضع كل مسعف ذراعه خلف ظهر المصاب تماماً تحت كتفيه .





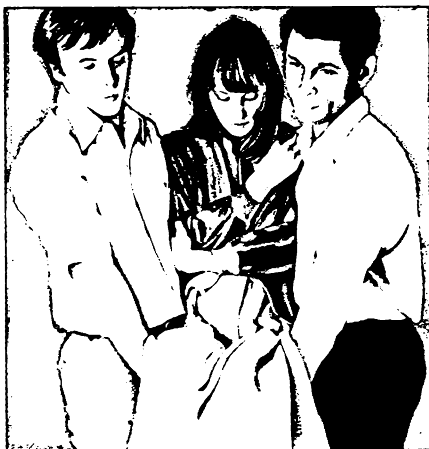
٥ ـ ثم يرفع المسعفان ظهر المصاب ويمرران اذرعهما تحت فخذي المصاب ويكون كف المسعف الذي يقف إلى يسار المصاب إلى أعلى يضع فيها منديلاً بينما كف المسعف الآخر إلى اسفل ويمسكان بايديهما منشفة لئلا يخمشا بعضهما باظافرهما .



٦ ـ يرفع المسعفان المصاب في اللحظة نفسها حين يمشيا إلى الامام .

نقل المصاب في صدره :

إذا كان المصاب فاقد الوعي ، وظهرت عليه اعراض اصابة داخلية يجب نقله وهو نصف مضطجع . وإذا كان واعياً وليس هناك



علامة على وجود اصابة داخلية فيمكن نقله مشياً إذا استطاع أو جالساً .

•

إذا لم يوجد سوى مسعف واحد واستطاع المصاب السير يسنده المسعف . وإذا كان هناك مسعفان فيمكن حمله على النقالة أو باليدين .

اصابات الذراع:

قد ترتبط اصابة الذراع باصابات الصدر . وفي مثل هذه الحال يجب نقل المصاب مستخدمين إحدى الطرق المعتمدة في اصابات الصدر الآنف ذكرها .

إذا كان هناك مسعف واحد وكانت الاصابة في ذراع واحدة يمكن استخدام طريقة الحمل بين اليدين . أما إذا كانت الاصابة في الذراعين فعندها يجب استخدام النقالة .

نقل اصابات البطن والحوض:

تتضمن عادة اصابات البطن والحوض عطباً في الاعضاء الداخلية . لذا يجب نقل المصاب ووجهه إلى أعلى .

نقل اصابات الساق:

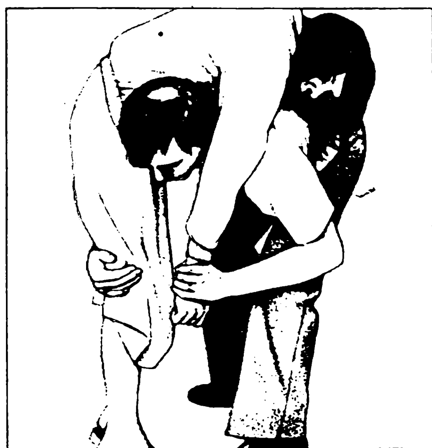
يجب نقل المصاب في ساقه على حمالة. إذا وجد مسعف واحد وكانت الاصابة غير حادة يمكن استخدام طريقة حمل المصاب على الظهر .

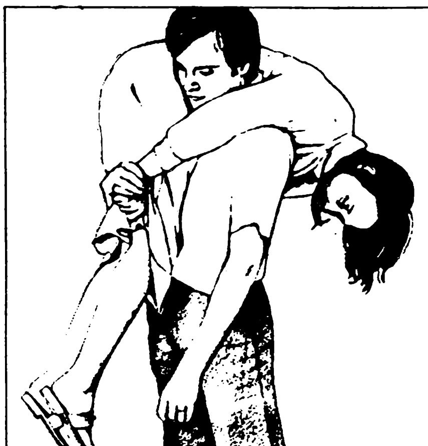
الارشادات:

١ ـ يمكن نقل المصاب باجلاسه على كرسي مستقيم الظهر . ويقوم مسعفان بحمل الكرسي كل من طرف .

٢ ـ لا تحمل المصاب على ظهرك إلاّ إذا كان ذلك ضرورياً والمسافة التي ستقطعها قصيرة . ساعد المصاب على الوقوف ثم امسك رسغه الايمن بيدك اليسرى واحني رأسك تحت ذراعه اليمنى .





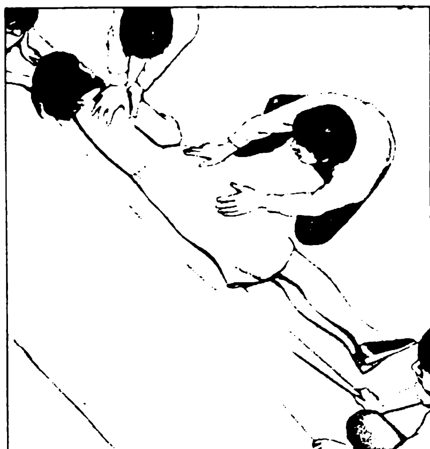


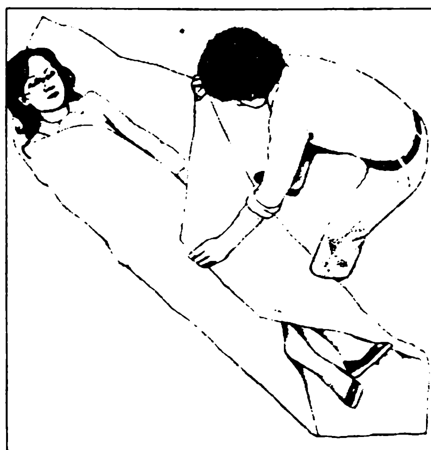
٣ ـ ضع ذراعك اليمنى حول ساقي المصاب واحمله على كتفك الأيمن . إدفع المصاب بين كتفيك وانقل رسغه الأيمن إلى يدك اليمنى .

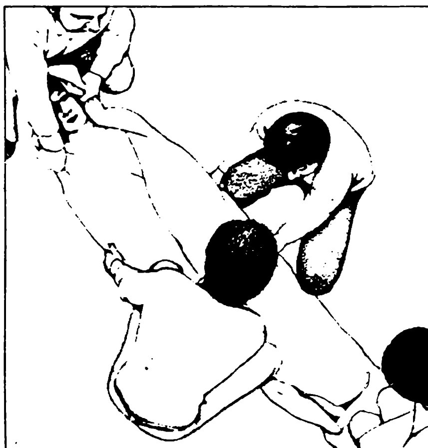
٤ ـ اثنِ بطانية عريضة إلى نصفها ثم يقوم أحد المسعفين بدعم رأس المصاب وعنقه واخر قدميه ، فيما يقوم مسعفان آخران بقلبه إلى البطانية .

٥ ـ اقلب المصاب على ظهره وغطه باطراف البطانية .

٦ ـ يقوم احد المسعفين بحمل البطانية من جهة عنق المصاب واخر يحملها من جهة قدميه . ثم يقف مسعفان آخران كل إلى احد







جانبي المصاب ليدعما ظهره وفخذيه . واخيراً يحمل المسعفون المصاب وينقلونه إلى الحمالة .

نقل مصابي العنق والعمود الفقري :

لا تحرك المصاب إلاّ إذا كان ذلك ضرورياً جداً . إن أي خطأ في نقل المصاب قد يؤدي إلى الشلل . إذا كان نقل المصاب ضروريا فيجب استخدام حمالة لذلك بحيث يكون وجهه إلى أعلى .

- قبل نقل المصاب إلى الناقلة عليك بتقويتها بوضع الواح خشبية تحتها . احدى درفتي الباب تفي بالحاجة . توخى الحذر في اثناء نقل المصاب ويجب تحريكه على اساس « كل صلب » .

ـ إن هـذه العملية تتـطلب ستة افـراد . واحـد لـدعم الرأس والعنق وآخـر لدعم القـدمين واثنـان من كـل جـانب لـدعم الجسم والساقين .

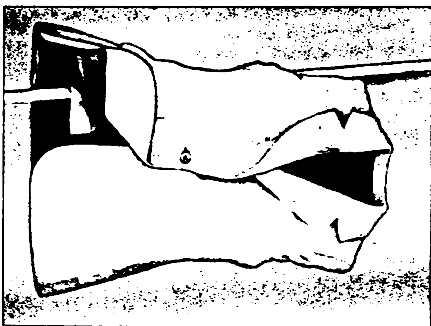
ويجب أن تكون الرحلة هادئة قدر المستطاع .

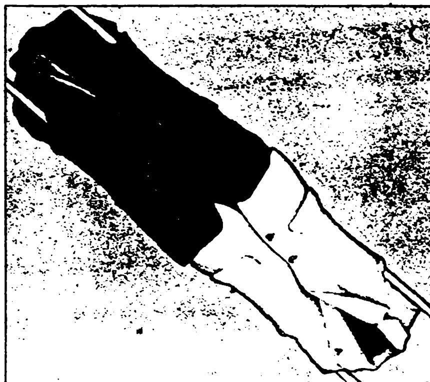
نقل المصابين باصابات داخلية .

لا تنقل المصاب إلا إذا كانت حاله ملحّة جـداً . ولنقله يجب استخـدام نـاقلة ويجب أن يكـون في وضـع الانتعـاش . لا تعـطي المصاب أي طعام أو شراب .

الارشادات :

١ ـ يمكنك أن تصنع الناقلة بنفسك من الواح خشبية عريضة وهنا الباب يفـي بالحاجة . تضُع عليـه ضمادات تغـطيها ببـطانية . يمكنك أن تعد ناقلة مستخدماً في ذلك سترتين وقضيبـين طويلين من الخشب . ثم ادخل اكمام السترة إلى الداخل وزرر ازرار السترتين .





٢ ـ ادخل القضيبين داخل الاكمام . ضع قطعة عريضة من الخشب بين القضيبين .

٣ ـ حرك المصاب بانتباه تام إلى الناقلة . في اثناء الرحلة ابق المصاب مرتاحاً ودافئاً وغطه ببطانية .



فقدان الوعي

يحدث فقدان الوعي عند حصول اضطراب في عمل الدماغ . وقد تتفاقم هذه الحال من الاغماء إلى الغيبوبة .

إن أي فـرد وقع مـرة في حال فقـدان الوعي عليـه أن يستشير طبيبا . إذ قـد يكون فقدان الوعي عارضاً لمرض غير ظاهر أو نتيجة جرح في الدماغ .

لا تعط المصاب بفقدان الوعي أيْ طعام أو شراب . ولا تتركه وحيداً وابعده عن أية غازات مضرة .

إذا تـوقف تنفس المصـاب اسعفـه بتنفس اصـطنـاعي . وإذا تـوقف قلبه اسعفـه بضغط خارجي للقلب . اضبط أي حالـة نزف تحصل لديه .

إذا كان فقدان الوعي نتيجة نوبة صـرع اسعفه وفقـاً لشروط التشنجات كما بيناها سابقاً .

الارشادات :

١ ـ تأكد من أن مجرى الهواء لدى المصاب سليم . أما إذا كان هناك عائق مثل الاسنان الاصطناعية ، دم أو استفراغ ازله بواسطة منشفة نظيفة . تأكد من أن هناك هواء نظيفاً . انزع ملابسه التي تحيط بعنقه وخصره .

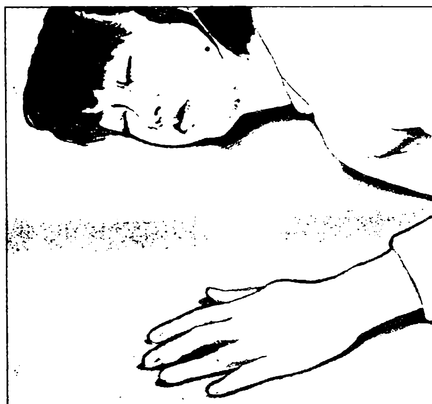


٢ ـ ضع المصاب في وضعية الانتعاش . إذا لاقى المصاب صعوبة في تنفسه اضغط برأسه إلى الوراء وبفكه الاسفل إلى الامام . راقب تنفسه ونبضه بين الفينة والاخرى .

٣ ـ إذا لم تظهر على المصاب اصابات ظاهرة ابحث عن اسباب فقدان الوعي . إن وجود أية حقنة إلى جانبه تبين أن فقدان الوعي نتج من ارتفاع في نسبة الانسولين . وقد ينتج فقدان الوعي ايضاً من



جرعة كبيرة في الادوية أو نتيجـة العلاج بـالكورتيـزون لذا يجب أن تبقى أية انبوبة أو حبوب مـوجودة قـرب المصاب لأن ذلـك يساعـد الطبيب كثيراً .



تقرح الجلد

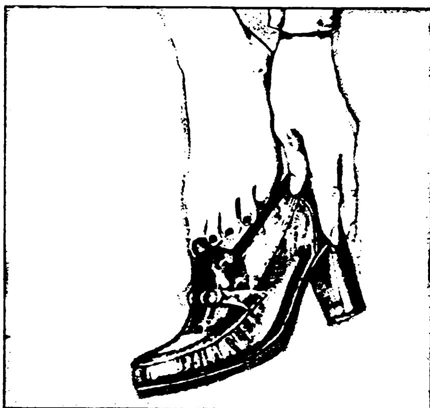
التقرح كمية من السائل تحت الجلد . عادة يعاد امتصاص السائل بسرعة داخل الانسجة التحتية ، ثم يتشكل جلد جديد تحت التقرح . وقد ينتج التقرح من اصابات مختلفة مثل انتعال حذاء ضيق ، ونتيجة الاحتراق أو التعرض لبعض المواد الكيميائية أو نتيجة الامساك بنباتات مهيجة .

وقد ينتج التقرح من امراض مثل الاكزما والجدري والقوباء والحصف .

يجب استشارة الطبيب إذا اعتقدت أن التقرح ناتج من مرض .

الارشادات :

١ ـ إذا نتج التقرح من انتعال حذاء ضيق يجب خلع الحذاء مباشرة إذا لم تتمكن من ذلك ضع ضمادة بين الحذاء ومكان التقرح إذ ان ذلك سيخفف الالم ويمنع تفاقم عطب الجلد .



٢٠ ـ اغسل بالماء والصابون المكان المصاب احذر من أن تمـزق التقرح إذ ان ذلك سيحدث منطقـة رطبة تؤلم كثيـراً وتكون عـرضة للالتهاب . لا تضع أية زيوت أو مراهم .



٣ ـ ضع غطاء رقيقاً فوق التقرح ثم اربط الغطاء برباط .

إذا استمر التقرح أو تفـاقم الألم واحمراره أكـثر أو كانت هنـاك اعراض إلتهاب استشر الطبيب .



البثور

تنتج البثور عادة من التهاب جرثومي (بكتيري) تحت جذور الشعر .

على من يعاني من ظهور البثور دائماً استشارة الطبيب . فقد تكون البثور عارضاً للسكري يتطلب فحص البول . على أن يعاين الطبيب أية بثور تظهر في الأنف أو الاذن كما يجب أن يعاين كل بثرة كبيرة أو صغيرة وأيضاً الدمل .

إذا ظهر احمرار حول البثور أو تبين أن الغدة القريبة منها تضخمت واصبحت لينة ، عليك باستشارة الطبيب لأن ذلك يشير إلى انتشار خطير للالتهاب . غالباً ما تشفى البثور من ذاتها وليس هناك طريقة لاستعجال شفائها . لكن في بعض الاحيان تستخدم كمادات ساخنة لإستعجال الالتهاب ، وبالتالي فقوء الدمل .

يجب تنظيف الجلد ثم وضع رباط فوق البثور للتخفيف من توتر الجلد .

الارشادات :

تظهر البثور عادة في الاماكن الآتية :

١ ـ على الناحية الخلفية للعنق .

٢ ـ تحت الابط .

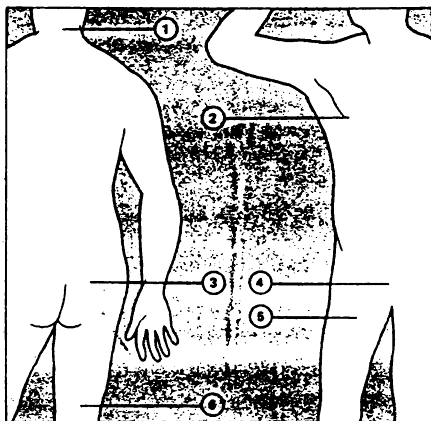
٣ ـ في الإلية .

٤ ـ حول الحوض .

٥ ـ على أعلى الفخذ .

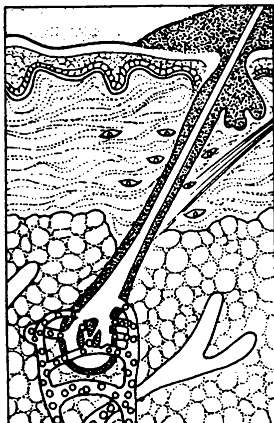
٦ ـ خلف الركبة .

إن البثور التي تظهر في الانف أو عليه أو في الاذن الخارجية



مؤلمة جداً لأن الانسجة لا يمكنها التمدد بسهولة ويكون الضغط محصوراً أو حاداً .

٢ ـ يتشكل الورم الاحمر في اصول جذور الشعر مما يسبب الحكّة .



٣ ـ يتورم الجلد المحيط بالشعر وتكون البثرة في مراحلها الأولى مؤلمة جداً .

٤ ـ بعد ثلاثة ايام يظهر رأسها أصفر اللون ثم لا تلبث أن تفرغ القيح وبذلك يزول الألم .

الرضوض والكدمات

الكدمات هي شكل بسيط من النزف الداخلي زرقاء اللون وتنتج من ضربة قوية ، وقد تظهر بعد شفاء ورم ما . وتظهر الكدمات عادة حول مكان اصابات اخرى . قبل معالجة الكدمة يجب التأكد من عدم وجود كسور . يكون ظهور الكدمات علامة لظروف مختلفة ، لذا يجب استشارة الطبيب بسرعة .

معظم الكدمات ليست خطرة ، خصوصاً إذا كانت صحة المصاب جيدة . غالباً ما يكون لون الكدمة أحمر أولاً ثم يصبح ازرق وبعد ذلك بنياً وعندما يمتص الدم يصبح لونها اصفر .

تقرح الدم هو نوع آخر من الكدمات ، تأخذ الالوان السابقة نفسها . إذ بعض الكدمات التي تظهر قرب العظام بعد أيام عدة من الضربة تشير إلى وجود كسر ، لذا يجب استشارة الطبيب ، لأن ترك العظم المكسور من دون معالجة يصبح في المستقبل أكثر تعقيداً .

والكدمات التي تظهر في البطن تشير إلى اصابة داخلية .

أما الاسوداد حول العين فهو علامة لشكل آخر من الكدمات وعادة ينتج ذلك من انتفاخ فوق العين أو بين العينين . لكن إسوداد العين نتيجة اصابة يجب اخضاعها لمعاينة الطبيب لأنه يشير إلى عطب في بنية العين . أما إذا اسودت العين بعد اصابة الرأس فذلك يشير إلى وجود كسر في الجمجمة .

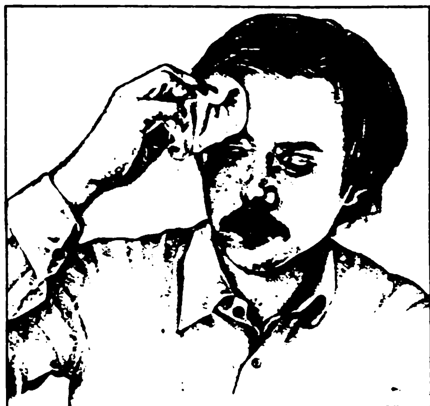
إن الذين يعانون اضطرابات في الدم مثل السيلان الدموي يترضرضون بسرعة وفي بعض الاحيان من دون سبب مباشر .

أما ظهور الكدمات عند الذين يتناولون حبوباً مانعة لتخثر الدم فيشير إلى ارتفاع نسبة العيار الذي يتناولونه ويجب استشارة الطبيب لخفضه .

الارشادات :

١ ـ يجب الضغط على الكدمة . وقد يكون ذلك صعباً على الوجه ، لكن الضغط يمنع الدم من التخثر وبالتالي يمنع تفاقم النزف تحت الجلد . ولمنع التورم يجب وضع كيس من الثلج فوق الكدمة .

٢ ـ إذا تورم مكان الكدمة يجب وضع كيس من الثلج وربطه برباط ، وتغييره عند الضرورة . كما أن البرودة تخفف من الألم .





مسمار القدم، الورم الملتهب.

مسمار القدم هو تكثف مؤلم لطبقة الجلد الخارجية لاصبع القدم ويسببه عادة انتعال حذاء ضيق. وعادة يكون داخل مسمار القدم الصلب نمو صلب للسطح الأعلى للاصبع ويتعمق هذا النمو أيضاً إلى الاسفل فيضغط على العصب مما يحدث ألماً .

ويظهر مسمار القدم « اللين » بين اصابع القدم ، ويبقى ليناً نتيجة الحرارة والرطوبة . وقد يظهر مسمار القدم الصلب على أعلى القدم أو حتى على باطنها . لا تحاول نزع مسمار القدم أو الورم الملتهب بشفرة حادة ، لأن ذلك خطر وقد يؤدي إلى التهاب حاد .

الورم الملتهب هو ورم مؤلم يظهر على قاعدة ابهام القدم ، حيث يصبح الابهام سميكاً ومائلاً نحو الاصابع الأخرى .

وينتج الورم الملتهب من انتعال حذاء ضيق . وفي هذه الحال لا تضع ضمادة بين الابهام والحذاء لأن ذلك يسبب مزيداً من الضغط . لكن وضع ضمادة بين الابهام والسبابة يخفف من حدة الألم .

إن الفرد الذي يعاني وجود مسمار القدم أو ورماً ملتهباً، عليه انتعال حذاء واسع . لعلاج مسمار القدم عليك أن تغسل قدمك بماء ساخن ، ثم افركها بواسطةحجر خفّان . إن هذه العملية تزيل الطبقة الصلبة من الجلد فيمكن بعد ذلك وضع ضمادة .

هناك ادوية عدة لمسمار القدم تحتوي كلها على حامض الساليسي الذي يطري الجلد ويريحه . لكنه من الضروري استشارة اختصاصي يمكنه إزالة مسمار القدم وينصحك بالطريقة التي تمنع ظهوره من جديد .

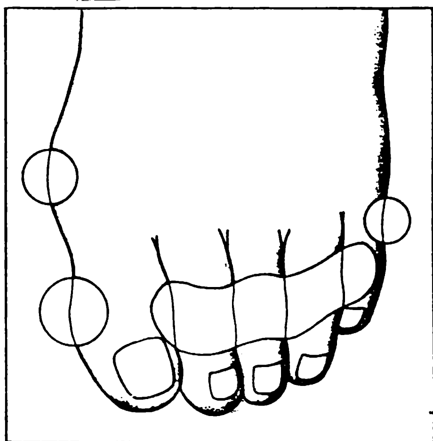
أما العلاج النهائي والمفيد للورم الملتهب . فهو إزالته بواسطة الجراحة .

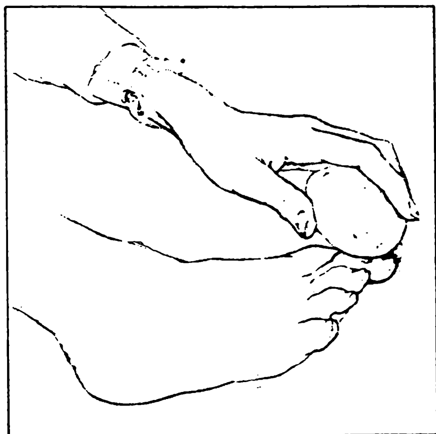
الارشادات :

١ - ينتج مسمار القدم من احتكاك الجلد بحذاء ضيق فالجلد الكثيف المصلب والمؤلم هو نتيجة احتكاك الحذاء بالقدم أو باصابعها . إن المكان الأكثر تعرضا لمسمار القدم هو وصلة اصابع القدم . إذا كان الحذاء ضيقاً يؤدي إلى بروز مسمار بين الاصابع .

٢ - إن افضل علاج للقضاء على مسمار القدم هو انتعال حذاء واسع كما أن الاحذية ذات الكعب العالي تسبب مسمار القدم .

اغسل مسمار القدم بمياه ساخنة لتليين الطبقات العليا من الجلد القاسي ثم استخدم حجر خفّان لازالة هذا الجلد .





التقلص العضلي والتشنج

التقلص العضلي هو انقباض لا إرادي مفاجىء للعضلات . والتشنجات هي تقلصات عضلية عامة تؤثر على كل الجسد .

تنتج التقلصات العضلية من عوامل عدة منها تعب العضلات أو أي ضغط انفعالي ، وينتج الربومن تقلص الشعيبات القصبية في الرئة .

والتشنج هو تقلص عضلي حاد ومؤلم جداً ، وهناك انواع منه مثل « تشنج الكاتب » الذي ينتج من الاستمرار في وضعية ما . كما أن انخفاض نسبة الملح يؤدي إلى التشنج .

تؤثر عادة تشنجات الليل على القدم والساق ، وهي تحدث عند كبار السن لتصلب في الشرايين . كذلك بعض النساء يعانين تشنجات في البطن في اثناء الطمث .

وقد تحدث التشنجات نتيجة زيادة في تناول بعض الادوية أو المواد الكيماوية .

إذا استمرت نوبة الربو لأكثر من عشر دقائق عليك استعجال طلب المساعدة الطبية .

إذا نتج التشنج من انخفاض نسبة الملح في الجسم فعليك بملعقة صغيرة من الملح مذابة في كوب من الماء .

قد تحدث التشنجات في اثناء التمارين الرياضية حتى بالنسبة إلى سليمي البنية .

لا تقوم بالتمارين الرياضية مباشرة بعد الأكل أو تناول الكحول. يظهر عادة التهاب الحنجرة عند الاطفال في اثناء الليل . فيشعر الطفل بصعوبة في التنفس أو يتوقف تنفسه لفترة قصيرة. إذا تكرر حدوث التشنجات أو التقلصات العضلية فيجب استشارة الطبيب إذ قد يشير ذلك إلى وجود سبب خطير .

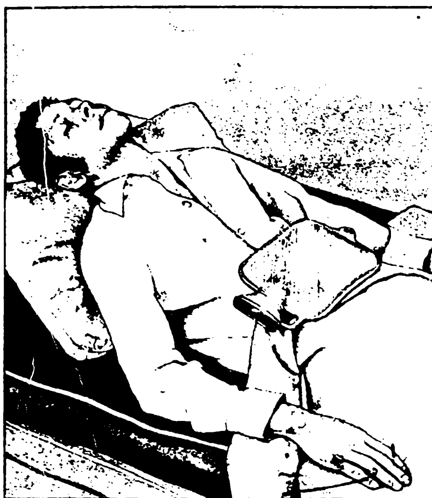
الارشادات :

١ ـ في اثناء نوبة الربو اجلس المصاب بحيث تكون ذراعاه بعلو صدره . لا تدع المصاب مستلقياً لأن هذه الوضعية تعيق عملية التنفس .

٢ ـ إذا كان المصاب يعاني تقلصات معوية مدده على ظهره واجعله مستريحاً ودافئاً بوضع زجاجة ماء ساخن على بطنه .

إذا كان التقلص حاداً وادى إلى الاستفراغ اطلب مساعدة طبية فورية .







٣ ـ إذا نتجت التشنجات من زيادة في النشاط مثلاً في اثناء السباحة أو الركض عليك أن توقف النشاط فوراً . استرح ثم مسِّد الجزء المتشنج .

٤ ـ إذا عانى المصاب تشنجاً في ساقه أو قدمه في اثناء الليل عليه أن يحركها لتليين العضلات ثم يمسدها .

٥ ـ عادة تكون تقلصات الطمث لمدة ثلاث دقائق يعقبها استرخاء لمدة ١٥ دقيقة ثم تتكرر . إن التمارين الرياضية في هذه الحال تخفف من الألم وإذا لم تجدِ على المصابة أن ترتاح . يمكن وضع زجاجة مياه ساخنة على البطن أو وسط الظهر لتخفيف الألم . وإذا لم تعط نتيجة عليك أن تعطيها بعض المسكنات .



الجروح

الجرح هو ثغرة في الجلد ينزف منها الدم وقد يتفاقم إلى درجة الالتهاب .

ينتج الجرح المحزز من شفرة حادة وينزف الدم منه بغزارة. والجرح المشروم هو تمزق للأنسجة . أما الثقب فعلى رغم ضيق فتحته فإنه يؤثر بحدة على الانسجة التحتية .

إذا عانى المصاب من ثقب عميق ووسخ فيجب استشارة الطبيب لحقنه بمضاد الكزاز . ويجب استشارة الطبيب في كل جرح عميق .

عند حدوث جرح ما يجب ضبط النزف . وإذا ارتبت في وجود عطب ما في الاعضاء الداخلية للجسم استعجل طلب المساعدة الطبية .

اضبط النزف الحاد بالضغط بقوة على الجرح . لا تحاول نزع أي شيء من الجرح لأن ذلك سيفاقم النزف .

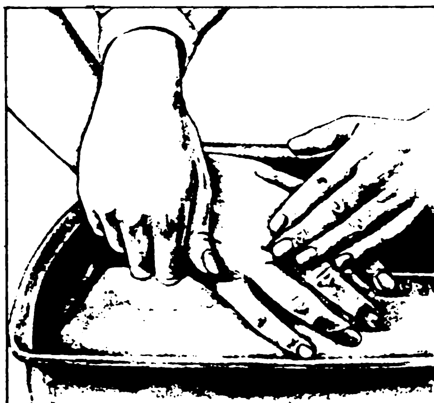
إذا كان الجرح عميقاً أو كان هناك شيء ما مغروز فيه حاول أن تضبط النزف إذا كان ذلك ممكناً واستعجل طلب المساعدة الطبية .

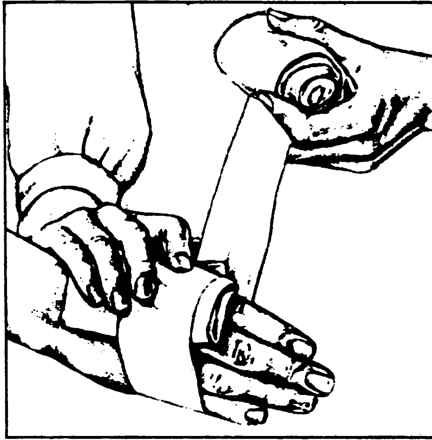
إذا كان المصاب يعاني من ثقب بسيط اغسله بالماء والصابون ثم نشفه وغطه بضمادة مطهرة .

إذا انغرز الشِّص (السنارة) في الوجه لا تحاول نزعه . إذا كان الشِّص مغروزاً في أي مكان آخر من الجسد اضغط على الجزء الصحيح حتى تظهر شوكته ، ثم قصها بواسطة مقلّمة الاظافر وأزل من الجرح الجزء المستقيم اغسل الجرح وغطه بضمادة نظيفة ثم استشر الطبيب. إذا تقيح الجرح أو ظهرت أية اعراض اخرى استشر الطبيب .

الارشادات :

١ ـ إذا لم يكن الجرح عميقاً اغسله بالماء والصابون ثم اشطفه ونشفه .



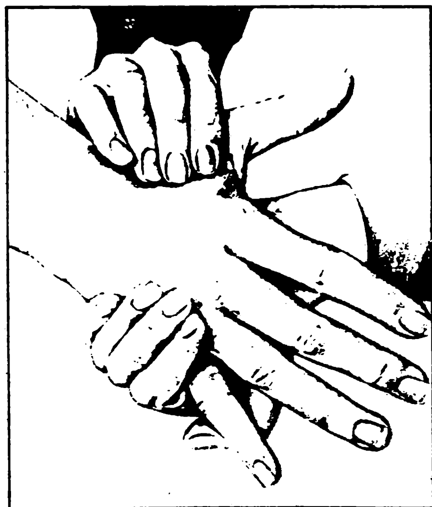


٢ ـ لف الجرح بضمادة نظيفة ولا تلمس منها الجهة التي ستضعها مباشرة على الجرح . لا تضع أية مراهم على الجرح .

٣ ـ إذا كان الجرح عميقاً اضبط النزف بالضغط على الجرح مباشرة لا تحاول أن تضع أي شيء على الجرح أو تغسله بالماء .

٤ ـ لا تنزع ما تسبب بالجرح ولا يزال مغروزاً ، ولكن انزع بسرعة أية ملابس تحيط به .

٥ ـ لف الجرح والاداة المغروزة فيه بأي شيء يمنع تحرك الاداة ، ككأس مثلاً ثم اربطها لئلا تنزلق .





الحمى

الحمى هي ارتفاع غير طبيعي في حرارة الجسد . وهي عارض لأنواع كثيرة من الامراض . تعتبر الحرارة الطبيعية للاشخاص ٣٧° درجة مئوية ، لكن هناك فروقات فردية ، فهي ترتفع قليلا عن ٣٧° لدى الاطفال والعجزة . وتكثر حالات ارتفاع الحرارة إلى ٤٠° لدى الرضع والأطفال وهي اشارة إلى امراض مختلفة . وقد تكون الحمى مصحوبة بارتجاف وتعرّق وألم في الرأس وعدم راحة وفقدان الشهية وضعف عام واضطرابات وهذيان . إذا بلغت الحرارة ٣٨,٧° وما فوق عليك باستشارة الطبيب . حاول أن تعرف سبب الحمى فإذا تبين لك أن سببها ليس بسيطاً ، أو إذا ادت إلى طفح جلدي أو ألم في الحنجرة أو في الأذن عليك باستشارة الطبيب .

ضع المريض في سرير في غرفة دافئة وهادئة . إذا كانت حرارته معتدلة أو مرتفعة إنزع الثياب عنه وامسح جسده بماء فاتر استمر في مسحه إلى أن تنخفض الحرارة . ويجب أن تغطي المريض بقطعة قماش . لا تخشى إذا فقد المريض شهيته ، شجعه على تناول

السوائل ولا سيما عصير الفواكه ولا تعطه كحولاً . يمكنك أن تعطيه حبتين من الاسبيرين كل ست ساعات لخفض الحرارة على مدى اربع وعشرين ساعة . إذا لم تسقط الحرارة خلال اربع وعشرين ساعة يجب استشارة الطبيب .

الارشادات :

١ ـ قبل اخذ الحرارة تأكد من أن نسبة الزئبق في الميزان متدنية جداً . ضع رأس الميزان تحت اللسان وبعد دقيقة اسحبه وانظر إلى نسبة ارتفاع الزئبق حسب الارقام الموضوعة .



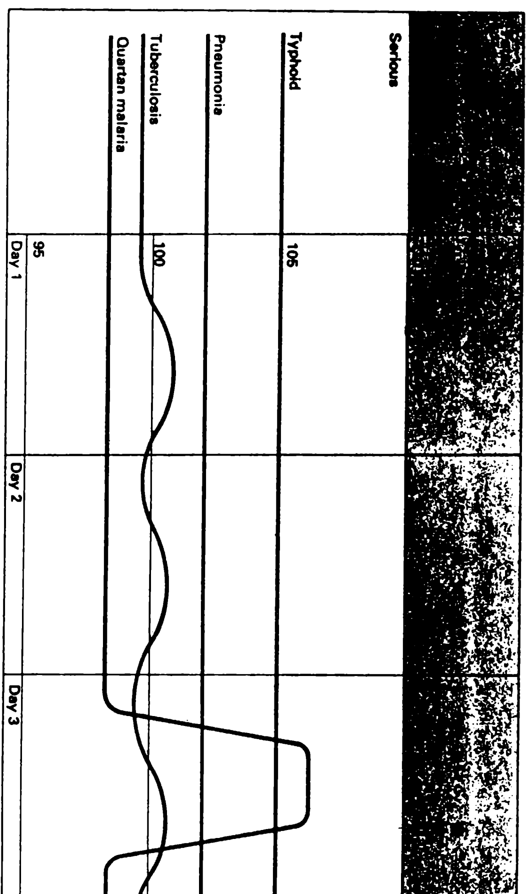
٢ ـ يعتقد أن الحمى تساعد الجسد في حربه على المرض إلاّ أن ذلك لم يتأكد بعد لسبب محتمل هو أن بعض العضويات لا يمكنها أن تعيش في حرارة أعلى من الحرارة الطبيعية للجسم .

٣ ـ تعتبر معرفة تدرج الحرارة أهم مساعد على تشخيص المرض . فبعض الامراض تعكس دورة حياة العضو المهاجم . فمثلاً الملاريا تنفصل عن كريات الدم الحمراء كل ٢٧ ساعة فتحدث ارتفاعاً سريعاً في الحرارة .

٤ ـ إذا بلغت الحرارة ما فوق ٣٨,٨° انزع ثياب المريض وغطه بقطعة قماش ثم امسح جسده بماء فاتر ثم افحص حرارته كل ١٠ دقائق .

٥ ـ إذا استمرت الحرارة في الارتفاع ضع على جبين المريض كيساً مملوءاً بالثلج ولفه بمنشفة .

٦ ـ اعط المريض بعض السوائل باستمرار . يجب أن يأكل المريض وجبة غنية بالبروتيين لأن الجسم يفقد كثيراً من وزنه في اثناء الحمى . إذا لم يستطع المريض تناول الطعام يجب أن يستعيد وزنه السابق في أثناء فترة النقاهة .


Serious
Typhoid
Pneumonia
Tuberculosis
Quartan malaria
105
100
95
Day 1
Day 2
Day 3





البواسير

البواسير هي تورم مؤلم سببه توسع الاوردة في الشرج وهناك انواع عدة من البواسير منها البواسير الداخلية التي تظهر في الوصلة بين الشرج والأمعاء المستقيمة . وتكون مغطاة بغشاء مخاطي . أما البواسير الخارجية فتظهر خارج الشرج وتكون مغطاة بالجلد . قد تظهر البواسير في كل الاعمار حتى من دون أي سبب واضح . أما الاسباب الرئيسة لظهورها فهي الإمساك، الحمل، اضطرابات الكبد ، الورم في الامعاء المستقيمة ، أو تناول المسهلات بكثرة.

وتؤدي البواسير إلى إحساس بحكّة وحرارة وإلى نزيف في اثناء التبرز .

إن أي مصاب بداء البواسير عليه استشارة الطبيب : أولاً لأن العلاج الذاتي لا يؤدي إلّا إلى تخفيف الألم موقتاً . وثانياً قد تكون البواسير علامة لمرض غير ظاهر مثل اضطرابات الكبد . ويكون علاج البواسير حسب حدتها فمنها ما يزول بواسطة الحقن ومنها ما يحتاج إلى جراحة .

أما بالنسبة إلى تخفيف حدة الألم فيمكن وضع كمية من الثلج على البواسير حتى يزول الألم . لكن هذا الطريقة هي علاج موقت . كما أن القيام بحمام ساخن في الصباح وفي المساء قبل النوم قد يخفف حدة الالم .

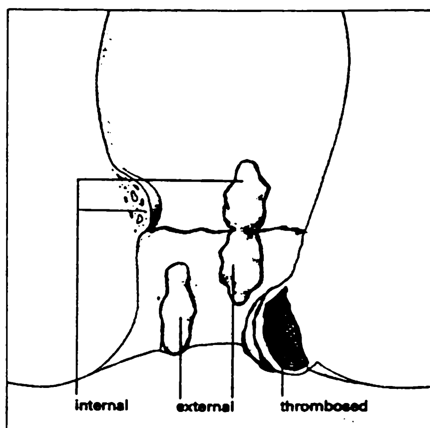
تجنب الامساك وذلك بتناول وجبة من النباتات وتجنب تناول المسهلات .

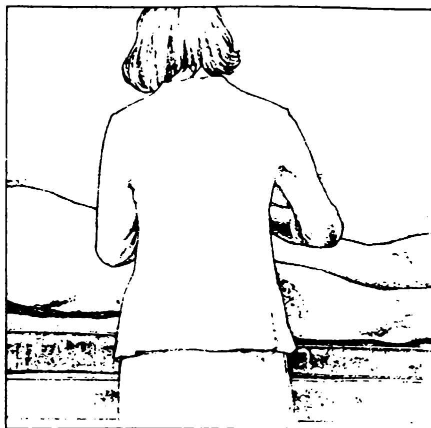
لا تسبب البواسير مرض السرطان لكن النزف من الامعاء المستقيمة قد تكون اشارة إلى وجود السرطان . لذا فإن أي نزف يتطلب معاينة الطبيب .

الارشادات :

١ ـ تظهر البواسير على الوصلة بين الامعاء المستقيمة والشرج . وهي عبارة عن تورم ينتج من تجمع أوردة متوسطة . إن الورم الذي يظهر داخل الامعاء المستقيمة يكون مغطى بغشاء مخاطي (البواسير الداخلية). أما الورم الذي يظهر في الشرج (بواسير خارجية) فيكون مغطى بجلد الشرج .

٢ ـ لتخفيف الألم ضع ثلجاً على الشرج . ولعل افضل وضعية هي أن يستلقي المصاب على بطنه ويقوم آخر بوضع الثلج .


internal
external
thrombosed



الفواق أو الحازوقة

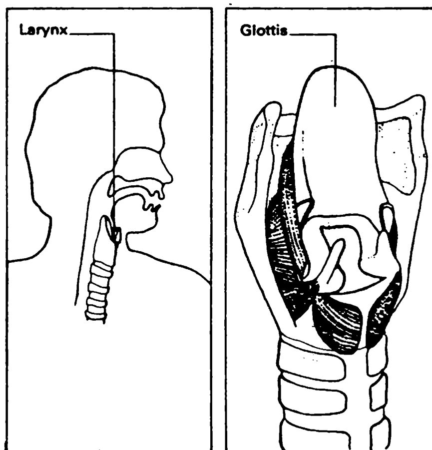
ليس الفواق من الاصابات الخطرة فهو ينتج من زيادة في الاكل أو الشرب أو نتيجة اضطرابات في البطن أو ضغط انفعالي .

إذا استمر الفواق لساعات أو ايام فإنه يكون عارضا لاضطرابات ما، مثلاً جرح في الدماغ أو ورم في التجويف الصدري أو امراض معوية مختلفة أو مرض في الكبد أو الكلى . نادراً ما تكون هذه الامراض سبباً في الفواق الذي تصاحبه اعراض اخرى .

إذا استمر الفواق لفترة طويلة أو ظهر باستمرار يجب استشارة الطبيب الذي قد يصف بعض المهدئات ، أو في حالات نادرة يجري جراحة الحجاب الحاجز . تقوم علاجات الفواق على مبدأ أساسي هو تمديد الحجاب الحاجز.

الارشادات :

١ ـ الفواق هو لهاث متتالي ناتج من انقباضات متقطعة



للحجاب الحاجـز . وهو يؤدي إلى أخـذ نفس حاد مما يغلق بتقط فتحة الحنجرة .

٢ ـ تنفس داخل كيس من الورق لبضعة دقائق . إذا لم يتوقف الفواق خذ نفساً عميقاً ثم احبسه قدر ما تستطيع .

٣ ـ هناك طرق اخرى تقضي على الفواق مثلا اشرب ماء بارداً من جهة الكوب المعاكسة لوجهك . إدفع لسانك إلى الأمام بقوة عدة مرات . اضغط باصابعك على اذنيك وابلع .





إصابات متنوعة :

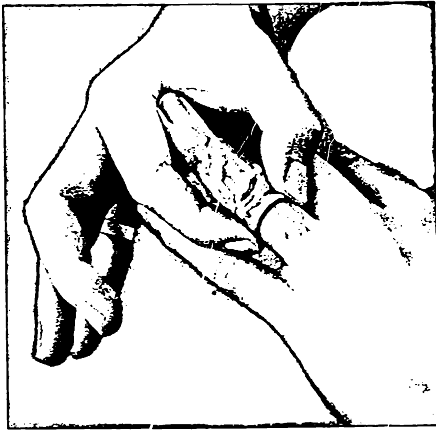
جسم غريب في الاذن :

لا تحاول أن تنزع أي جسم غريب من الأذن . ومدد المصاب بحيث تكون اذنه المصابة إلى أعلى وهدىء من روعه . اطلب مساعدة طبية سريعة .



اقحام خاتم في الاصبع :

ضع الاصبع في الثلج ثم امسحها بمادة لزجة وحاول نزع الخاتم . هناك طريقة اخرى: حاول أن تدخل قطعة من النايلون بين الاصبع والخاتم ثم جرّب نزع الخاتم بلطف . إذا لم تجد كلا الطريقتين وانحبس دوران الدم عن الاصبع ، عليك بطلب المساعدة الطبية .



جسم غريب في البطن :

إن الاطفال مغرمون في بلع الاشياء المستديرة كالحجارة والقروش.في هذه الحال راقب براز الطفل لأيام عدة إلى أن يخرج الجسم الغريب . إذا كان الجسم الغريب ساماً أو حاداً عليك باستشارة الطبيب مباشرة . حاول اجبار الطفل على الاستفراغ .



كسر الاسنان :

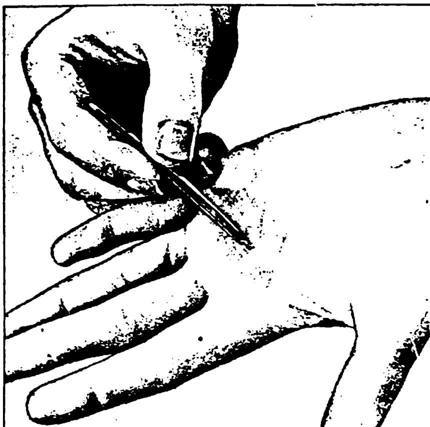
تجنب أن يلمس لسانك السن المكسورة . ضع شاشة مشبعـة



بزيت كبش القرنفل على السن . وضع قطعة من الشاش داخل الفم لمنع ايذاء الجهة الداخلية من الخد . استشر طبيب الاسنان بسرعة .

الشظية :

لا تحاول أن تنزع شظية كبيرة أو واحدة مغروزة داخل إلجلد ، استشر الطبيب بسرعة .



إذا كـانت الشظيـة صغيرة ومغـروزة في الجلد فقط حـاول أن تلتقط طرفها بواسطة ملقط شعر صغير وحاول أن تخرجهـا من الجلد ثم ضع بعض المطهرات .

آلام الجنب :

إن آلام الجنب هي آلام في البـطن تنتج من تشنـج في الحجاب



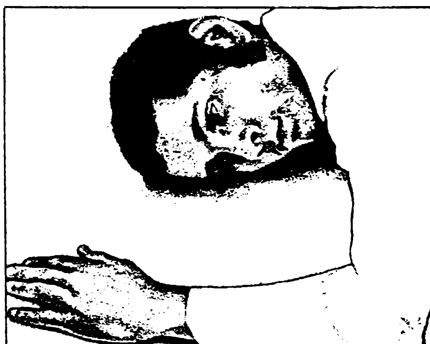
الحاجز . ويظهر الالم غالباً في اثناء التمارين الرياضية .

مدِّد المصاب ومسِّد الجزء المتشنج . لا تبدأ بالتمارين إلّا بعد مرور ١٥ دقيقة على انقضاء الألم .

الدوار :

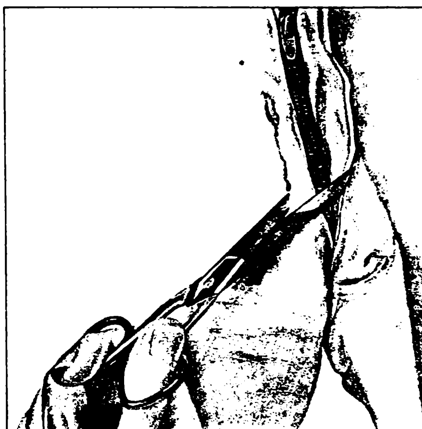
ينتج الدوار من ضربة قوية للجزء الأعلى من البطن فينقطع الهواء عن المصاب وفي بعض الحالات قد يفقد وعيه .

يجب وضع المصاب في وضعية الانتعاش . انزع عنه كل الملابس المحيطة بعنقه ووسطه وصدره . إذا استمر الالم والاعراض المتنوعة الاخرى اطلب المساعدة الطبية .



جروح السحابة :

قدْ تلقط اسنان السحابة الجلد الذي يلاصقها فيؤدي ذلك إلى ألم حاد، ونادراً ما يحصل جرح بليغ . لا تحاول اعادة فتح اسنان السحابة ، بل افتحها من اسفل بقطع الدرزات ، ثم افتح اسنان السحابة وضع قطعاً من الثلج على الجرح .



نزيف الأنف

ينتج نزيف الانف عند الراشدين من اصابة مباشرة تمزق الاوعية الدموية الصغيرة في الانف وتحدث النزيف . كما يحدث النزيف احياناً من دون أي سبب واضح . قد يحدث نزيف الانف نتيجة ضربة حادة وقد يكون عارضاً تسببه الالتهابات والحساسية والورم في الانف أو ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والاضطرابات في الدم أو الحمى أو كسر الجمجمة. وقد يظهر النزيف عند الذين يتناولون حبوبا لمنع تخثر الدم وتكون اشارة إلى أن الكمية التي يتناولونها مرتفعة جداً . يجب استشارة الطبيب إذا تكرر نزف الانف من دون سبب واضح .

الارشادات :

١ ـ اجلس المصاب بحيث يكون رأسه إلى اسفل فوق طاسة ضع شاشة مطهّرة داخل كل فتحة ارشد المصاب ليتنفس من فمه ويتجنب البلع .



٢ ـ اقبض على اسفل الانف تحت العظمة مباشرة لمدة عشر دقائق أو إلى أن ينقطع النزف . ارشد المصاب ألا ينفخ من انفه لساعات عدة إذا لم يتوقف النزف خلال ثلاثين دقيقة اطلب



المساعدة الطبية لئلا يصبح النزف خطيراً .

٣ ـ يمكن وضع كيس من الثلج إلى جانب الانف . إذا كـان المصاب كهلاً مدده بحيث ترفـع رأسه وكتفيـه على وسـادة . اطلب المساعدة الطبية بسرعة .

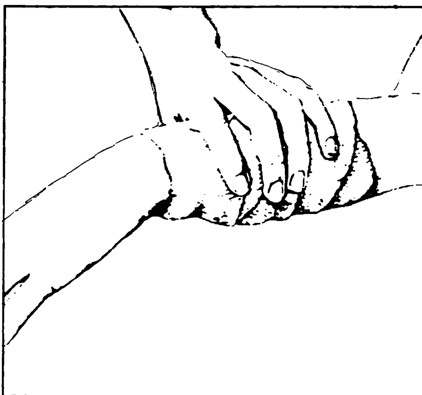


الكشط والجلف

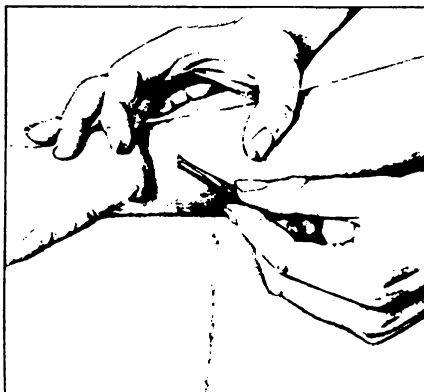
الكشط والجلف هي جروح سطحية للجلد والغشاء المخاطي. . وعلى الرغم من بساطة هذه الجروح فانها مؤلمة جداً وعرضة للالتهاب، لذا يجب استشارة الطبيب لتبيان إذا كانت هناك ضرورة للحقن ضد الكزاز . إذا كان هناك صدأ أو حبيبات رملية في الجرح يجب إزالتها كما يجب إزالة أية مادة غريبة قبل إلتئام الجرح .عند حدوث كشط أو جلف يجب معاينة المصاب من أية اصابات اخرى . إذا كان المصاب يعاني من جلف حاد اطلب مساعدة طبية . لا تنزع قشرة الجرح لأنها ستسقط تلقائياً عندما يلتئم الجرح ، كما أن نزعها سيؤدي إلى نزف الجلف من جديد .

الارشادات :

١ ـ إذا ظل الجرح ينزف ضع عليه ضمادة نظيفة . واضغط على الضمادة إلى أن ينقطع الدم . ثم أزل الضمادة بعناية فائقة . إذا كان النزف حاداً اضبطه واطلب المساعدة الطبية .



٢ ـ لإزالة أية أجسام غريبة من الجرح، استعمل ملقطاً صغيراً مطهَّراً. لا تغرز الملقط عميقاً في الجرح . وإذا كانت هناك كمية كبيرة من الاجسام الغريبة منغرزة عميقاً في الجرح وتصعب إزالتها غط الجرح برباط واطلب المساعدة الطبية . لا تضع أية مراهم على الجرح .



٣ ـ اغسل الجرح بالماء والصابون اشطفه ثم نشفه . لا تغط الجرح إلّا إذا كان نازفاً أو إذا كان في موضع احتكاك مع الملابس إن بعض الجروح تلتئم بسرعة إذا كانت معرضة للهواء. يجب استشارة الطبيب إذا تقرح الجرح واصبح مؤلماً أو بدأ يظهر فيه القيح .



الوثء والالتواء

الوثء هو إصابة الاربطة التي تحيط بالمفصل وتمسك به إذ قد تتمدد أو تتمزق . أما الالتواء فهو اصابة العضـلات إذ ان الاليـاف العضلية تتمدد أيضاً أو تتمزق . والالتواء اخف حدة من الوثء .

ويظهر الوثء عادة عند الكاحل أو الركبة أو الخصر أو الكتف أو حتى في العمـود الفقري . أمـا المنطقـة الأكثر تعـرضاً لـلاصـابـة بـالالتواء فهي اسفـل الظهـر وتنتـج عن رفـع اشيـاء ثقيلة بـطريقـة خاطئة . ويرافق الوثء عادة ورم في المفصل ويزرق مكان الاصـابة بعد ساعات من الاصابة . أما العارض الرئيس للالتواء فهو ألم حادٍ في اثناء الاصابة . وقد تشعر بتصلب العضلات ويسوء الألم .

وتشبـه اعراض الـوثء والالتواء اعـراض الكسر ، لـذا عند الاصابة يجب معالجة المصاب على أسـاس أن الحال هي كسـر وعند التـأكد من أنـه الوثء أو الالتـواء يجب تحريـك الجزء المصـاب قدر المستطاع .

لا تدع المصاب يمشي عـلى ساقـه إذا كانت مصـابة بـوثء أو

التواء . ويحتاج الوثء الحاد إلى متخصص في التدليك والربط .

الارشادات :

١ ـ إذا كان هناك وثء ارفع المفصل على وسادة وانزع عنه الجوارب .

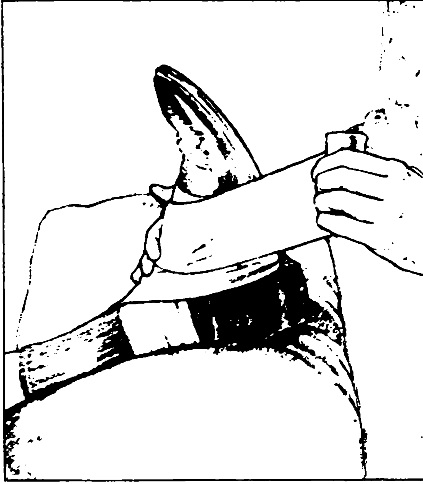


٢ ـ ضع ثلجاً على المفصل لدقائق كل ساعة فهذا يخفف الورم والالم . لا تغمس المفصل في ماء مثلجة .

٣ ـ ثبت المفصل بواسطة طبقة من القطن ثم برباط . إذا بدأ المفصل بالتورم عليك أن تنزع الرباط .



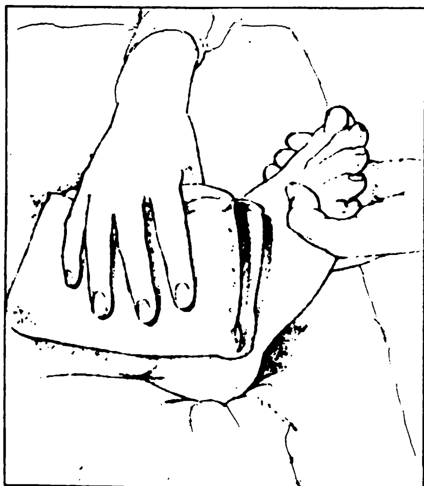


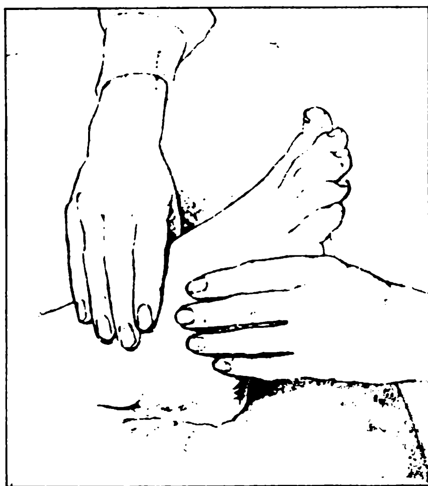


٤ ـ إذا حصل الوثء والمصاب خارج المنزل لا تنزع له حذاءه بل اربط الكاحل فوق الحذاء .

٥ ـ إذا حصل التواء في العضلات عرض المكان المصاب للحرارة ، إلّا إذا كان هناك كسر .

٦ ـ إن تمسيد العضلات الملتوية يخفف من حدة الالم . إن أي التواء للعضلات يسبب آلاماً حادة يحتم استشارة الطبيب .





حرق الشمس

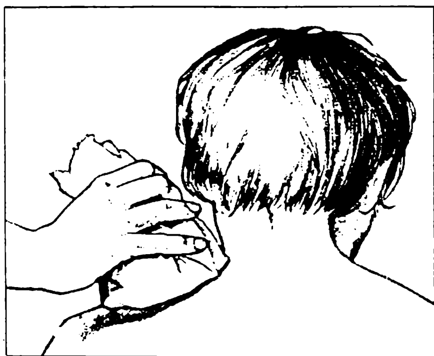
إن حرق الشمس هو التهاب الجلد نتيجة التعرض الزائد للاشعة ما تحت البنفسجية . ويكون لون الجلد أحمر في الحالات الخفيفة . أما في الحالات الحادة فيتقرح الجلدثم لايلبث أن يتقشر.

إن اعراض حرق الشمس هي : الم في الرأس ، دوار ، حمى واستفراغ .

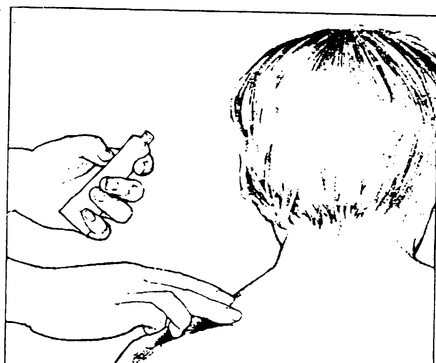
يمكن تجنب حرق الشمس بعدم تعريض الجلد للشمس في منتصف النهار وباستخدام بعض المراهم المضادة ـ إذا حدث حرق الشمس يجب نقل المصاب مباشرة إلى الظل . ضع كمادات باردة على الجزء المصاب .

الارشادات :

١ ـ لمنع تفاقم الحرق غطه بمنشفة ، وانقل المصاب من مكان تعرضه للاشعة ما تحت البنفسجية . إن استمرار تعرض المصاب لاشعة الشمس يفاقم الحرق وقد يعطب الجلد .



٢ ـ يجب غسل المكان المحترق بماء بارد . وإذا كان الحرق عميقاً يمكن الاستحمام بماء بارد لتخفيف حدته .



٣ ـ كما يمكن استخدام بعض المراهم المطرية . لكن لا تستخدم المراهم إلاّ بعد أن يكون الجلد قد برد . ولا تغط المكان المحترق بل عرضه للهواء .

آلام الأسنان والخراج اللثوي

تنتج آلام الأسنان من خلل فيها ، وغالباً ما يكون تسوساً ، إذ تتآكل الطبقات الخارجية للسن وينكشف العصب . كما ان قرب حشوة السن من اللثة تسبب أيضاً ألم الأسنان ، خصوصاً بعد تناول مأكولات ومشروبات باردة أو ساخنة أو حلوة المذاق . وقد تكون آلام الأسنان نتيجة اضطراب في عضو آخر من الجسم مثلاً التهاب في الأذن .

أما الخراج اللثوي فهو تقيح ينتج من التهاب اللثة . وينتج من التقيح ورم وألم حاد في السن . هناك وسائل عدة لخفض نسبة تسوس الأسنان وهي : خفض نسبة السكر من الوجبات. غسل الاسنان وزيارة الطبيب بانتظام .

يعاني الاطفال آلاما حادة عند بروز اسنانهم وقد تلتهب اللثة ويفقد الطفل شهيته وترتفع حرارته .

لمعالجة الام الأسنان أوّ الخراج اللثوي عليك استشارة الطبيب

بسـرعة . قـد يخف الألم لفترة وجيـزة لكن لا يلبث أن يعـود مجـدداً ويكون هذا اشارة إلى معالجة السن .

وفي حـال وجود خـراج لثوي عليـك الانتباه إلى عـدم ابتلاع القيـح . يمكنـك استخـدام بعض المهـدئـات لتخفيف الألم مثـل الاسبيـرين لكن لا تتخط العيار المحـدد مهما كـان الألم حـاداً . ولا تتناول طعاماً أو شراباً بارداً أو سـاخناً أو حلو المـذاق . ويجب غسل فراغ السن بمعجون الأسنان . ولا تضع الحبوب المهدئـة مباشـرة في السن المصابة إذ ان ذلك لا يريح من الألم بل قد يؤذي اللثة .

الارشادات :

١ ـ إن الـدفء في بعض الحالات يخفف من الألم ، لـذا ضع على الخد منشفة دافئة . كما يمكنك وضع زيت كبش القرنفل مباشرة على السن المصابة .



٢ ـ إن آلام الأسنان لدى الاطفال لا تحتاج إلى مراقبة طبيـة . فقط اعط الطفل قطعة من البسكـوت ليمضغها أو عضـاضة ليعض عليهـا مما يسـاعد على بروز الأسنـان . لا تعـطه أيـة أدويـة دون استشارة الطبيب .



الاستفراغ

الاستفراغ هو اسقاط قسري لمحتويات المعدة عبر الفم .قد ينتج الاستفراغ من زيادة في الطعام أو الشراب أو ابتلاع مادة مهيجة أو بسبب السفر أو الحساسية أو صدمة ما ، أو في حال الحمل أو اصابة الرأس أو نتيجة للقرحة أو التهاب بعض الاعضاء .

إذا استمر الاستفراغ أو إذا صحبه ظهور الدم فانه يشير إلى وجود اصابة داخلية أو نزف في القرحة .

إذا كان المصاب واعياً مدده في غرفة هادئة وضع بالقرب منه طاسة . لا تحاول منعه عن الاستفراغ ولا تعطه أي طعام أو دواء . أما إذا فقد المصاب وعيه فيجب وضعه في وضعية الانتعاش لئلا يختنق بالاستفراغ . ويجب أن تراقب مجرى التنفس لديه باستمرار .



هذا الكتاب

لحظات قليلة تفصل الحياة عن الموت وبقدر ما نسرع ونتقن إسعاف المصاب بقدر ما نضمن له علاجاً صحيحاً وسليماً . ونظراً إلى أهمية الاسعافات الأوّلية في حياتنا اليومية تراءينا ترجمة هذه الموضوعات التي قد نحتاجها في أية لحظة والتي تشمل على أربعين حالة متنوعة .

دار الحداثة
للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
لبنان . بيروت ص . ب ١٤/٥٦٣٦